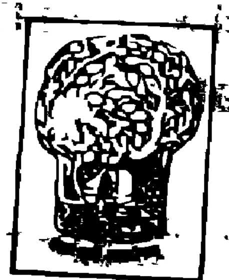
ਸਾਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਭਾਰਤ-ਦੇਸ ਤੇ ਲੋਕ

ਸਾਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਕੇ. ਟੀ. ਅਚਾਇਆ
ਅਨੁਵਾਦਕ
ਡਾ. ਉਜਾਗਰ ਸਿੰਘ



ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੁਕ ਟਰੱਸਟ, ਇੰਡੀਆ

ISBN 81-237-0810-6

1994 (ਸ਼ੱਕ ਸੰਮਤ 1915)

Your Food And You (Punjabi)

ਮੁੱਲ : 24.00

ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੁਕ ਟਰੱਸਟ, ਇੰਡੀਆ, ਏ-5, ਗਰੀਨ ਪਾਰਕ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ-110016 ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ।

ਤਤਕਰਾ

ਪਹਿਲੇ ਸੰਸਕਰਣ ਦਾ ਮੁਖਬੰਧ

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਨਵਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰਤ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ, ਦਿਲਚਸਪ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਆਮ ਪਾਠਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਰੋਚਕ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਣ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਰਚਨਾ ਦਾ ਆਧਾਰ ਤਿੰਨ ਪੁਸਤਕਾਂ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਹੈ – ਸੀ. ਗੋਪਾਲਨ, ਬੀ.ਵੀ. ਰਾਮਾਸ਼ਾਸਤਰੀ ਅਤੇ ਐਸ. ਬੀ. ਬਾਲਾਸੁਬਰਾਮਨੀਅਮ (ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਇੰਡੀਅਨ ਕੌਂਸਲ ਆਫ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਸਰਚ, ਹੈਦਰਾਬਾਦ – 500007, 1971) ਦੀ ਪੁਸਤਕ 'ਦੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਟਿਵ ਵੈਲਿਊ ਆਫ਼ ਇੰਡੀਅਨ ਫ਼ੂਡਜ਼'। ਦੂਸਰੀ ਹੈ – ਮੈਕਸਿਨ ਈ. ਮੈਕਡਿਵਿਟ ਅਤੇ ਸੁਮਤੀ ਆਰ. ਮੁਦਾਂਬੀ (ਪ੍ਰਿੰਟਿਸ – ਹਾਲ ਆਫ਼ ਇੰਡੀਆ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਟਿਡ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 1973) ਦੀ ਪੁਸਤਕ ਹਿਊਮਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ : ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲਜ ਐਂਡ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਇੰਨ ਇੰਡੀਆ'। ਤੀਸਰੀ ਹੈ – ਆਰ ਰਾਜ ਲਕਸ਼ਮੀ (ਬਾਇਓਕਮਿਸਟਰੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ, ਐਮ. ਐਸ. ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਬੜੌਦਾ, ਬੜੌਦਾ – 1969) ਦੀ ਪੁਸਤਕ 'ਐਪਲਾਇਡ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ'।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਲਈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਹੈਦਰਾਬਾਦ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਇਕ ਤ੍ਰੈਮਾਸਿਕ ਪਤ੍ਰਿਕਾ 'ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ' ਦੇ ਕੁਝ ਅੰਕਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਗਈ ਹੈ।

ਬੰਬਈ **ਕੇ. ਟੀ. ਅਚਾਇਆ**

ਜਨਵਰੀ 1974

ਦੂਜੇ ਸੰਸਕਰਣ ਦਾ ਮੁਖਬੰਧ

ਇਕ ਦਹਾਕੇ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਛਪਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਸੋਧ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਸੀ। ਇੰਡਿਅਨ ਕੌਂਸਲ ਆਫ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਸਰਚ ਵਲੋਂ 1981 ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਪ੍ਰੀਵਰਤਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਾਲੇ ਅਧਿਆਇ 2 ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੀ। ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿਚ ਦੱਸੀ ਗਈ ਸਿੱਧੀ-ਸਾਦੀ ਭੋਜਨ-ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਥਾਂ ਹੁਣ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ – ਪੂਰਬ, ਪੱਛਮ, ਉੱਤਰ ਅਤੇ ਦੱਖਣ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਤਿਆਰ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਸੰਬੰਧੀ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਭਾਰਤੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨਾਂ ਦਾ ਅਧਿਆਇ ਤਾਂ ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਕੱਦ-ਭਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਪੁਰਾਣੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਨਵੇਂ ਅੰਕੜੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ-ਮੋਟੀਆਂ ਹੋਰ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਠੀਕ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਬੰਗਲੌਰ
ਮਈ 1984

ਕੇ.ਟੀ. ਅਚਾਇਆ

ਸਾਰਣੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ

1. ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਤੱਤ

ਅਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੀ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਨਾ ਮਿਲਣ ਤਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਸਾਡੀ ਭਾਰਤੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਹੁਤੀ ਬੁਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਚੰਗੀ ਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਣਕ, ਚੌਲ ਅਤੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਤੇ ਦਹੀਂ, ਕੱਚੀਆਂ ਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਚੋਖੀ ਪਾਏਦਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ

ਜਿਹੜੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਪੰਜ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ। ਚੌਲਾਂ ਵਿਚ ਚੋਖੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦਾਲਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਸਬਜੀ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲਾਂ ਵਿਚ ਚਰਬੀ। ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਵੀ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹਨ ਕੀ? ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਦਾ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਟਾਮਿਨਾ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸਗੋਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਵਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੁਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ।

ਸ਼ਕਤੀ

ਖੁਰਾਕ ਵਿਚੋਂ ਸਾਨੂੰ ਜੋ ਮੁੱਖ ਵਸਤੂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਮੋਟਰਕਾਰ ਨੂੰ ਪੈਟਰੋਲ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਵੇਂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਕਤੀ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾ ਕਿ ਸਰੀਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਤੇਲ ਵਾਂਗ ਫੂਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੁੱਤੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਦ ਵੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਝ ਕੁ ਅੰਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ

ਧੜਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਫੇਫੜੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁਝ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਸਦਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਸਖ਼ਤ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਹੋਵੇਗਾ ਉਨੀ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਅਤੇ ਉਸੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਾਪਦੇ ਹਾਂ? ਜਿਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਮੀਟਰਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘੰਟਿਆਂ ਤੇ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਵੇਂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਿਚ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਨੂੰ 1500 ਕੈਲੋਰੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਧਾਰਣ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ 1100–1300 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਕ ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ 2600–2800 ਕੈਲੋਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਕੱਦ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀਆ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖ਼ੁਰਾਕ-ਲੋੜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਉ ਹੁਣ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਕੀ ਨੇ?

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ਕਤੀ-ਸੋਮਾ ਹੈ। ਚੌਲ, ਬਾਜਰਾ, ਜੁਆਰ ਅਤੇ ਰਾਗੀ (ragi – ਇਕ ਮੋਟਾ ਅਨਾਜ) ਆਦਿਕ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਮੇਦਾਰ ਸਟਾਰਚ (ਮੈਦੇ) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਚੋਖੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਲੂਆਂ ਅਤੇ ਕੇਲਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਸਟਾਰਚ ਦਾ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਨਾ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਟਾਰਚੀ ਤੱਤ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਆਦਿਕ। ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਗੁੜ ਵਿਚ ਸ਼ੁੱਧ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਗੁੜ ਸਸਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਤਾਜਗੀ ਵੀ ਬਖ਼ਸ਼ਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹਨ। ਇਕ ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਸਰੀਰ ਨੂੰ 4 ਕੈਲੋਰੀ ਸਕਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਸਟਾਰਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਹਾਂ ਕੁਝ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਸਖ਼ਤ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਰੇਸ਼ਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਪਰ ਪਸ਼ੂ ਹਜ਼ਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਪਾਚਣ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਦੇਖਾਂਗੇ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਾਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸੁਆਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ

ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿਚ ਅਗਲਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਸੈੱਲ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਪੱਠੇ, ਹੱਡੀਆਂ, ਖ਼ੂਨ, ਦਿਮਾਗ਼, ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਮਕਾਨ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਇੱਟਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਵੇਂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਭਾਗ ਗਲ, ਸੜ ਜਾਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੀ ਉਸਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਗਤੀਹੀਣ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਂਗ ਹੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਕ ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿਚ 4 ਕੈਲੋਰੀ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਕੈਲੋਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਫੂਕਣਾ ਫਜ਼ੂਲ ਖ਼ਰਚੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਕਤੀ ਦੇ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਬਚਾ ਕੇ ਰਖੀਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਉਹੀ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਿਆਰ ਵੀ ਓਨਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ। ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਆਂਡਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਬਹੁਤ ਮਿਆਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਕਿ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਆਂਡੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ 90 ਅੰਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਮਾਸ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲਗਭਗ 70 ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ। ਪਰੰਤੂ ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਘੱਟ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ: ਦਾਲ ਅਤੇ ਛੋਲਿਆਂ ਨੂੰ 55, ਕਣਕ ਨੂੰ 45, ਜੇ ਕਣਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਦਾਲ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੋਵੇ ਮਿਲ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਣਕ ਅਤੇ ਦਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ ਆਂਡਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਸਾਰੇ ਪਸ਼ੂ-ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸੋਮੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਕਣਕ ਅਤੇ ਛੋਲਿਆਂ ਦੀਆ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਰਹਰ, ਮਸਰ, ਛੋਲੇ ਜਾਂ ਬੰਗਾਲੀ ਛੋਲੇ, ਮਾਂਹ ਅਤੇ ਮੂੰਗੀ ਆਦਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੋਮੇ ਹਨ। ਮੂੰਗਫਲੀ, ਕਾਜੂ, ਖੋਪਾ ਅਤੇ ਤਿਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਸੋਮੇ ਹਨ। ਸਾਧਾਰਣ ਤੌਰ ਤੇ ਚੌਲਾਂ, ਕਣਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਨਾਜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ 6 ਤੋਂ 9 ਫ਼ੀਸਦੀ ਹੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕਣਕ ਅਤੇ ਚੌਲ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਘੱਟ ਨਹੀ ਹੁੰਦੇ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਭਾਰਤ ਦੇ ਲੋਕ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲ

ਇਹ ਤੀਸਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋ ਸਾਡਾ ਭੋਜਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲਾਂ ਜਾਂ ਘਿਉ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਚਰਬੀ

ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਜਿਵੇਂ ਖੰਡ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ, ਬਾਦਾਮ ਖਾਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫ਼ਲ, ਜਿਸਦਾ ਵੇਰਵਾ ਪਹਿਲੇ ਦਿਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਚਰਬੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੋਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚਰਬੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਾਲਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ - ਪ੍ਰਤੀਗ੍ਰਾਮ 9 ਕੈਲੋਰੀ ਊਰਜ਼ਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਪ੍ਰਤੀਗ੍ਰਾਮ 4 ਕੈਲੋਰੀ ਊਰਜ਼ਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਚਰਬੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਸੰਗਠਿਤ ਰੂਪ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਵਗੈਰ ਹੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਘਿਉ, ਬਨਸਪਤੀ ਅਤੇ ਤਰਲ ਤੇਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਤਿਲ ਅਤੇ ਸਰ੍ਹੋਂ ਆਦਿ ਕੁਝ ਠੋਸ ਚਰਬੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੈਲੋਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਸਿਰਫ਼ ਇਲਾਕਾਈ ਸੁਆਦ ਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੇਰਲ ਵਿਚ ਖੋਪੇ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਬੰਗਾਲ ਵਿਚ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਤੇਲਾਂ ਅਤੇ ਚਰਬੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਤਿਲ, ਬਿਨੌਲਾ, ਕੁਸਮ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਆਦਿ ਤਰਲ ਤੇਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇਲਾਂ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਜਮਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਨਾਰੀਅਲ ਅਤੇ ਸਰ੍ਹੋਂ ਵਰਗੇ ਅਰਧ ਠੋਸ ਅਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਅਤੇ ਘਿਉ ਵਰਗੇ ਸਥੂਲ ਚਰਬੀ ਦੇ ਤੇਲਾਂ ਵਿਚ ਜਮਾਅ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਾਜ਼ਾ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਸਥੂਲ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਤੰਗ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਾੜਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਖ਼ੂਨ ਜੰਮ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੀੜੀਆਂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਿਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਖ਼ੂਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਰੁੱਕ ਜਾਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜੰਮਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਇਸ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਦੂਮਈ ਖਿੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਘਾਟ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਹ ਚਮਤਕਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਾਗ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਨੇਕ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਕੁਝ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅੱਖਰਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹਾ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' (ਇਸ ਵਿਚ ਅਨੇਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ'। ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਲਈ ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਸੰਯੋਗ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਢ ਜਾਂ ਲੱਭਤ ਉਸ ਕਾਲ ਕ੍ਰਮ ਵਿਚ ਹੋਈ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲਗਭਗ ਇਕ ਦਰਜਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹਨ।

ਅੱਖਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੇਖਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਅੰਸ਼ਿਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਭੌਤਿਕ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਲੈਨਜ਼ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਸ਼ਿਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਰਸਾਇਣਿਕ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਕਾਰਣ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਘੱਟ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿਚ। ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੋਖਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਉਹ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਦੁੱਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਖੋਹ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ।

ਘਿਉ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਆਂਡਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਅਤੇ ਕਲੇਜੀ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕੈਰੋਟੀਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। (ਇਸਦਾ ਨਾਂ ਗਾਜਰ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗਾਜਰ ਵਿਚ ਕੈਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੈਰੋਟੀਨ (ਗਾਜਰਈ ਮਾਦਾ) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਕੈਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਪਾਲਕ ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ ਦੇ ਸਾਗ, ਧਨੀਆਂ, ਪੁਦੀਨਾ ਅਤੇ ਕੱਦੂ ਆਦਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪਪੀਤਾ, ਅੰਬ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਵਰਗੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ', ਬੀ 1, ਬੀ 2, ਬੀ 6, ਬੀ12, ਆਦਿ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹਿਕ ਨਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' 1 ਨੂੰ ਥਾਇਆਮਾਈਨ, ਬੀ 2 ਨੂੰ ਰਿਬੋਫਲੇਵਿਨ ਅਤੇ ਬੀ 6 ਨੂੰ ਪਿਰੀਡਾਕਸਿਨ। ਨਿਆਸਿਨ, ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ, ਵਾਲਿਉਟਿਨ ਅਤੇ ਪੈਟੋਥੀਨਿਕ ਏਸਿਡ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀ 12 ਦਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹਰੇਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਨਾੜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਵੱਧਣਾ, ਜੀਭ, ਚਮੜੀ ਦੀ ਚਿਕਨਾਹਟ, ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਲਾਲ ਕਣਾਂ ਦਾ ਬਣਨਾ ਅਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਉਤਪਤੀ ਆਦਿਕ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' 12 ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪਤਲਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੀ-ਗਰੁਪ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਾਲਾਂ, ਦੁੱਧ ਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਆਂਡਿਆਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮਾਸ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲਾਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਖੱਟਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਚੂਨੇ, ਨਿੰਬੂ, ਸੰਤਰੇ, ਔਲੇ, ਪੁੰਗਰੇ ਛੋਲਿਆਂ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਅਮਰੂਦ, ਬੇਰ, ਫਾਲਸੇ (ਜੋ ਕਿ ਕੈਰੋਟੀਨ ਵਿਚ ਅਮੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਆਦਿ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਰਗੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਹੋਰ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਵੀ ਸਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਣ ਵਾਲਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਮੱਖਣ, ਘਿਉ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਕ

ਅਜੀਬ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਪਜਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਖੇਡਣਾ ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਘਰ ਦੀ ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਵਿਚ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਪਰਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਬੁਰਕਾ ਪਹਿਨ ਕੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਇਸ ਦਾਤ ਤੋਂ ਵਾਂਝੀਆਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ

ਅੰਤ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰਨਯੋਗ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹਨ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਸਾਲਟ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਸਾਧਾਰਣ ਲੂਣ ਜਾਂ ਸੋਡੀਅਮ ਕਲੋਰਾਈਡ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਲੋੜ ਹੈ।

ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿਚ ਸਫ਼ੈਦ ਖਣਿਜ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (ਚੂਨਾ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਮੱਛੀ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਾਗੀ ਅਨਾਜ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲਾਲ ਖਣਿਜ (ਲੋਹੇ) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਲਾਲ ਕਣ ਅਤੇ ਪੱਠੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਰਾਗੀ, ਬਾਜਰਾ, ਮਾਸ ਅਤੇ ਆਂਡਿਆਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮੇਥੀ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਪੁੰਗਰੀ ਹੋਈ ਮੇਥੀ ਵਿਚ ਅਤੇ ਕਿਸਮਿਸ ਤੇ ਖਜੂਰਾਂ ਵਿਚ ਇਸਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਸਾਨੂੰ ਫਲਾਂ, ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਮਿਆਰ ਚੰਗੇਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਧੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਟਾਨਕ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਅੱਗੇ ਦਿਤੀ ਗਈ ਸਾਰਣੀ 1.1 ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਪਾਣੀ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੋਖੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਦੋ-ਤਿਹਾਈ ਭਾਗ ਪਾਣੀ ਦਾ ਹੀ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤੇ ਤੱਤ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਹੀ ਇਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਦਾ ਹੈ, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰਸਾਇਣਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਵੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਵਿਚ 80 ਤੋਂ 90 ਫ਼ੀਸਦੀ, ਮਾਸ, ਆਂਡੇ ਤੇ ਆਲੂਆਂ ਵਿਚ 70 ਫ਼ੀਸਦੀ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਲੱਗਭਗ ਪਾਣੀ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰਣੀ 1.1

ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ	ਉਨ੍ਹਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ	ਸਰੋਤ	ਘਾਟ ਦੇ ਲੱਛਣ
ਮੁੱਖ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ			
ਕਾਰਬੋਹਾਈ-ਡਰੇਟ (ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਮੈਦਾ)	ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ (ਕੈਲੋਰੀਆ) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।	ਚੌਲ, ਕਣਕ, ਹੋਰ ਅਨਾਜ, ਆਲੂ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਗੁੜ।	ਭਾਰ ਵਿਚ ਕਮੀ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਗਸ਼ ਪੈਣੇ
ਪ੍ਰੋਟੀਨ	ਸਰੀਰ-ਤੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾ ਨੂੰ ਬਾਲਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਫੂਕਿਆ ਜਾਦਾ ਹੈ।	ਦਾਲਾ, ਗਿਰੀਆਂ, ਦੁੱਧ, ਆਡੇ, ਮੱਛੀ, ਮੀਟ	ਪਨ੍ਹਪਣ ਵਿਚ ਕਮੀ, ਘੱਟ-ਭਾਰ, ਭਾਰ ਦਾ ਘੱਟਣਾ, ਸੋਜ
ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲ	ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ (ਏ, ਡੀ, ਈ, ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।)	ਸਬਜੀਆਂ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲ, ਬਨਸਪਤੀ, ਘਿਉ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਤੇ ਤਿਲ	ਭਾਰ ਘੱਟ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਚਮੜੀ
ਕੁੱਝ ਛੋਟੇ ਪਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥ			
ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ	ਵਿਕਾਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਚਮੜੀ, ਚੰਗੇ ਦੰਦ ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ,	ਹਰੀਆ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜੀਆਂ, ਪਪੀਤਾ ਅੰਬ, ਗਾਜਰ, ਕਲੇਜੀ	ਖੁਰਦਰੀ, ਸੁੱਕੀ ਚਮੜੀ, ਤੇਜ਼ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਘੱਟ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ,

	ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।		ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ
ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ'	ਲਾਗ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ, ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ।	ਔਲਾ, ਨਿੰਬੂ, ਚੂਨਾ ਸੰਤਰਾ, ਟਮਾਟਰ, ਸੁਆਂਜਣੇ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਤੇ ਛੋਲੇ	ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾਂ, ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦਾ ਦੇਰ ਨਾਲ ਭਰਨਾ, ਦੰਦ ਹਿਲਣੇ, ਪੋਲੇ ਮਸੂੜੇ
ਵਿਟਾਮਿਟ 'ਬੀ' 12	ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਕਣਾਂ ਦਾ ਬਣਨਾ।	ਮਾਸ, ਕਲੇਜੀ, ਆਂਡੇ, ਦੁੱਧ	ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਘਾਟ
ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ	ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਕਣਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ।	ਮਾਸ ਕਲੇਜੀ, ਦਾਲਾਂ, ਫਲੀਆਂ, ਛੋਲੇ, ਸਾਗਾਂ ਵਿਚ	ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਘਾਟ
ਥਾਇਆਮਿਨ (ਬੀ।)	ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ।	ਸਾਬੁਤ ਕਣਕ ਅਤੇ ਚੌਲ, ਦਾਲਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ, ਮਾਸ, ਕਲੇਜੀ ਵਿਚ	ਭੁੱਖ ਦਾ ਮਰਨਾ, ਕਬਜ਼, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ
ਰਿਬੋਫਲੇਵਿਨ (ਬੀ 2)	ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਸੁਚਾਰੂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ।	ਕਲੇਜੀ, ਦਾਲਾਂ, ਦੁੱਧ, ਸਾਗਾਂ ਵਿਚ	ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਖੁਰਦਰਾਪਣ, ਮੂੰਹ ਦਾ ਅਟਪਟਾ ਸੁਆਦ, ਮੂੰਹ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਦਾ ਫੱਟਣਾਂ, ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ
ਨਿਆਸਿਨ	ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ,	ਮੂੰਗਫਲੀ, ਦਾਲਾਂ, ਸਾਬਤ ਕਣਕ,	ਲਾਲ, ਖੁਜਲੀਦਾਰ ਚਮੜੀ, ਭੁੱਖ ਦਾ

	ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਕੰਮ ਤੇ ਵਿਕਾਸ।	ਚੌਲ	ਮਰਨਾ, ਦਸਤ ਲੱਗਣੇ
ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ			
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ	ਦੰਦ ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣਾ, ਖ਼ੂਨ ਜਮਾਉਣਾ।	ਦੁੱਧ, ਸਪਰੇਟਾ, ਮੱਛੀ, ਰਾਗੀ, ਦਾਲਾਂ, ਧਨੀਏ ਦੇ ਬੀਜ, ਤਿਲ	ਸਿਹਤ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸ
ਲੋਹਾ	ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ।	ਹਰੀਆ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਰਾਗੀ, ਬਾਜਰਾ, ਮੇਥੀ, ਕਲੇਜੀ, ਆਂਡਾ	ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਪਤਲਾਪਣ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ

2. ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਪਿਛਲੇ ਅਧਿਆਏ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ, ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਸੋਮਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਾਂਗੇ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਨ੍ਹੀਂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ: ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਾਂਗੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਕਦੀ ਕਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਕ ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਾ ਇਕ ਪ੍ਰੋੜ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਸਖ਼ਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਮੇਜ਼-ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਏਗਾ। ਵਧੇਰੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁੱਖ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ – ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ। ਛੋਟੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਭਾਰਤ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖ ਵੱਖ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹਰੇਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਰਣੀ 2.1 ਕੈਲੋਰੀ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੱਤਾ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਵੱਡਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਕ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਔਰਤ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਔਰਤ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਲੋਹੇ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ

ਸਾਰਣੀ 2.1

ਸਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਲੋੜ ਹੈ?

	ਕੈਲੋਰੀਆਂ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ	ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ		ਵਿਟਾਮਿਨ							
			ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ	ਲੋਹਾ	ਏ	ਡੀ	ਥਾਇਆਮਾਈਨ	ਰਿਬੋਫਲਾ-ਵਿਨ	ਨਿਆਸੀਨ	ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ	ਬੀ12	ਸੀ
		ਗ੍ਰਾਮ	ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	ਮਿ: ਗ੍ਰਾਮ	ਮਾਈਕਰੋ ਗ੍ਰਾਮ	ਮਾਈਕਰੋ ਗ੍ਰਾਮ	ਮਿ. ਗ੍ਰਾਮ	ਮਿ. ਗ੍ਰਾਮ	ਮਿ. ਗ੍ਰਾਮ	ਮਾਈਕਰੋ ਗ੍ਰਾਮ	ਮਾਈਕਰੋ ਗ੍ਰਾਮ	ਮਿ. ਗ੍ਰਾਮ
ਔਸਤ ਆਦਮੀ	2800	55	450	24	750	5	1.4	1.7	19	100	1.0	40
ਔਸਤ ਔਰਤ	2200	45	450	32	750	5	1.1	1.3	15	100	1.0	40
ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ (ਆਖਰੀ 6 ਮਹੀਨੇ)	2500	**59**	**1000**	**40**	750	5	**1.3**	**1.5**	17	**300**	**1.5**	40
ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀ ਔਰਤ (ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨੇ)	2750	**70**	**1000**	32	**1200**	5	**1.4**	**1.6**	18	150	**1.5**	**80**
(ਅਗਲੇ 6 ਮਹੀਨੇ)	2600	45										
ਮੁੰਡੇ (13–15 ਸਾਲ)	2660	52	650	25	750	5	1.3	1.6	18	100	0.8	40
ਕੁੜੀਆਂ (13–15 ਸਾਲ)	2360	43	650	35	750	5	1.2	1.4	15	100	0.8	40
ਬੱਚਾ (1 ਸਾਲ)	1200	17	450	10	350	5	0.6	0.7	8	100	0.2	40
ਬੱਚਾ (5 ਸਾਲ)	1720	29	450	**22**	**200**	5	0.9	1.0	11	100	0.5	40

ਮੋਟੇ ਅੰਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ।

ਭਰਪੂਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਔਰਤ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਘੱਟ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਛੋਟੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੋਹੇ ਦੀ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਲੋੜ ਭਾਵੇਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਸਾਰਣੀ ਵਿਚ ਚਰਬੀ ਵਰਗੇ ਮੁੱਖ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਇੰਡੀਅਨ ਕੌਂਸਲ ਆਫ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਸਰਚ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਜੇ ਨਿਸ਼ਚੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੀ ਕਿ ਵੱਖ ਵੱਖ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਚਰਬੀ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੋਟੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ 15 ਫ਼ੀਸਦੀ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਚਰਬੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਪ੍ਰੌੜ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 35-40 ਗ੍ਰਾਮ ਚਰਬੀ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚੋਂ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਤਰਲ ਤੇਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ (ਕੁਸੁਮ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਤਿਲ, ਬਨੌਲਾ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ) ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੇ ਵੇਰਵਾ ਪਹਿਲੇ ਅਧਿਆਏ ਵਿਚ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਤੇਲ ਦਿਲ ਦੀ ਹਾਲਤ ਠੀਕ ਰਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੱਤਾ ਅਸਲ ਵਿਚ ਹੈ ਕੀ? ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰਹੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਸਹੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਤੱਤ

ਮਰਦਾਂ, ਔਰਤਾਂ, ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਯੋਗ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ। ਸਾਰਣੀ 2.2 ਵਿਚ ਵਿਭਿੰਨ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਗ੍ਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਵਿਭਿੰਨ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਦੋਵੇਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਾਰਣੀ 2.2

ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲਈ ਵਿਭਿੰਨ ਖਾਧ-ਸਮਗਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ **
(ਮਾਤਰਾ ਗ੍ਰਾਮਾਂ ਵਿਚ)

	ਔਸਤ ਆਦਮੀ	ਔਸਤ ਔਰਤ	ਕਿਸ਼ੋਰ (13–15 ਸਾਲ)	ਬੱਚੇ (5 ਸਾਲ)
ਅਨਾਜ (ਚੌਲ ਕਣਕ ਆਦਿ)	520	440*	420	270
ਦਾਲਾਂ (ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ, ਨਾਰੀਅਲ, ਤਿਲ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਦਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ)	50	45	45	35
ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਪਾਲਕ ਮੇਥੀ ਆਦਿ)	40	100*	50	50
ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਕੱਚੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਕੀਆਂ)	70	40	50	30
ਜੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਗੰਢ (ਆਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਕਚਾਲੂ ਆਦਿ)	60	50	30	20
ਦੁੱਧ	200	150*	250	250
ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲ (ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤੇਲ, ਬਨਸਪਤੀ, ਘਿਉ)	45	25	40	25
ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਗੁੜ	35	20*	45	40

ਅਨਾਜ ਦਾ ਇਕ ਚੌਥਾਈ ਕੱਪ ਲਗਭਗ 125 ਗ੍ਰਾਮ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਮੁਠੀ ਦਾਲ 40 ਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਕੱਪ 250 ਗ੍ਰਾਮ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

* ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥਾ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੋਵੇ।

** ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਲੋਕ ਦਾਲ ਦੀ ਅੱਧੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਥਾਂ ਇਕ ਆਂਡਾ ਜਾਂ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਮਾਸ ਜਾਂ ਮੱਛੀ, ਅਤੇ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਵਾਧੂ ਤੇਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਦੋ ਆਂਡੇ ਜਾਂ 50 ਗ੍ਰਾਮ ਮਾਸ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਜਾ ਇਕ ਆਂਡਾ ਜਾ ਮੱਛੀ ਦੇ ਨਾਲ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਵਾਧੂ ਤੇਲ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਉ ਹੁਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੂਚੀਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੀਏ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਅਧਿਆਏ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਸਨ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਰਣੀ 2.3 ਬਣਾਈ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਮ ਭਾਰਤੀ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਖਾਈ ਗਈ ਹੈ।

ਸਾਰਣੀ 2.3

ਕੁਝ ਆਮ ਭਾਰਤੀ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ

	ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਭੋਜਨ ਵਿਚ					
	ਕੈਲੋਰੀਆਂ	ਪਾਣੀ ਗ੍ਰਾਮ	ਕਾਰਬੋਹਾਡਰੇਟ ਗ੍ਰਾਮ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਗ੍ਰਾਮ	ਚਰਬੀ ਗ੍ਰਾਮ	ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ
ਅਨਾਜ						
ਚੌਲ	345	14	79	7	1	-
ਕਣਕ	350	13	74	11	1	-
ਜੁਆਰ	350	12	73	10	2	-
ਰਾਗੀ	330	13	72	7	1	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ
ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲੀਆਂ						
ਅਰਹਰ ਦੀ ਦਾਲ	335	13	58	22	2	ਬੀ-ਗਰੁਪ ਦੇ (ਵਿਟਾਮਿਨ)
ਮਾਹਾਂ ਦੀ ਦਾਲ	350	11	60	24	1	ਬੀ-ਗਰੁਪ ਦੇ (ਵਿਟਾਮਿਨ)
ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ	350	10	60	25	1	ਬੀ-ਗਰੁਪ ਦੇ (ਵਿਟਾਮਿਨ)
ਛੋਲੇ	360	10	60	21	6	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਬੀ-ਗਰੁਪ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ
ਜੜ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੰਢ						
ਆਲੂ	100	75	23	2	-	ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ (ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹੇ)
ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ	120	69	28	1	-	ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ (ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹੇ)
ਸਾਮੂਦਾਣਾ	160	60	38	1	-	ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ (ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹੇ)
ਕਿਚਾਲੂ	110	70	26	1	-	-
ਗਿਰੀਆਂ, ਤਿਲ ਤੇ ਤੇਲ						
ਮੂੰਗਫਲੀ	570	3	27	26	40	ਬੀ-ਗਰੁਪ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ

ਤਿਲ	560	5	25	18	43	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਬੀ-ਗਰੁਪ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ
ਨਾਰੀਅਲ (ਤਾਜ਼ਾ)	440	36	13	5	42	
ਕੋਈ ਵੀ ਤੇਲ ਜਾਂ ਚਰਬੀ	900	–	–	–	100	
ਆਂਡਾ, ਮੱਛੀ ਤੇ ਮਾਸ						
ਆਂਡਾ (ਮੁਰਗੀ ਦਾ)	170	74	–	13	13	ਏ ਅਤੇ ਬੀ ਗਰੁਪ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ
ਸਾਰਡੀਨ ਮੱਛੀ	100	76	–	20	2	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੇ ਬੀ-ਗਰੁਪ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ
ਝੀਂਗਾ ਮੱਛੀ	90	77	1	19	1	–
ਮਾਸ	120	74	–	21	4	ਲੋਹਾ ਤੇ ਅਤੇ ਬੀ ਗਰੁਪ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ
ਦੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਵਸਤਾਂ						
ਮੱਝ ਦਾ ਦੁੱਧ	210	81	5	4	9	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ 'ਏ' ਅਤੇ 'ਬੀ' ਗਰੁਪ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ
ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ	120	87	4	3	4	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ 'ਏ' ਅਤੇ 'ਬੀ' ਗਰੁਪ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ
ਦਹੀਂ	60	89	3	3	4	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ 'ਏ' ਅਤੇ 'ਬੀ' ਗਰੁਪ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ
ਮਲਾਈ ਰਹਿਤ ਪਾਊਡਰ ਦਾ ਦੱਧ	360	4	51	38	–	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ 'ਏ' ਅਤੇ 'ਬੀ' ਗਰੁਪ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ
ਘਿਉ	900	–	–	–	100	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ 'ਏ' ਅਤੇ 'ਬੀ' ਗਰੁਪ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ
ਚੀਨੀ	400	–	100	–	–	–

ਅਨਾਜ

ਚੌਲ, ਕਣਕ, ਬਾਜਰਾ, ਜੁਆਰ ਤੇ ਰਾਗੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਕੁਝ ਸਸਤੇ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਨਾਜ ਵਿਚ 6 ਤੋਂ 11 ਫੀਸਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਚੋਖੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 250 ਗ੍ਰਾਮ ਚਾਵਲ ਅਤੇ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਕਣਕ ਖਾਣ ਨਾਲ 25 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਔਸਤ-ਪੱਧਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਭਿੰਨ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚੋਂ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਰਾਗੀ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਿਨ੍ਹਾਂ-ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਚਾਵਲਾਂ ਵਿਚ ਬੀ-ਗਰੁਪ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੇ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉਬਾਲਣ ਨਾਲ ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾਣਿਆਂ ਅੰਦਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਮਗਰੋਂ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੇ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਚੌਲਾਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਰਾਗੀ ਇਕ ਦਿਲਚਸਪ ਅਨਾਜ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਫ਼ੈਦ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦਾਲਾਂ

ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਛੋਲੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਇਹ ਭਾਰਤੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਦਾਲ ਅਤੇ ਚਾਵਲ, ਜਿਨਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਵਿਚ ਦਾਲਾਂ ਭਰਪੂਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੁੱਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਮਿਆਰ ਉੱਚਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲੀਆਂ 23 ਅਮੀਨੋ ਏਸਿਡਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਮੀਨੋ ਏਸਿਡਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਉਹ ਰਸਾਇਣਿਕ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਅੱਠ ਅਮੀਨੋ ਏਸਿਡ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤੰਦਾਂ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਅਮੀਨੋ ਏਸਿਡ(ਤੇਜ਼ਾਬ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾ ਵਿਚੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੋ ਅਮੀਨੋ ਏਸਿਡ-ਲਿਸਿਨ ਅਤੇ ਮੀਥਿਉਨਿਨ ਚੋਖੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ। ਚੌਲਾਂ ਵਰਗੇ ਕੁਝ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਲਿਸਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਾਲਾਂ ਵਿਚ ਲਿ[illegible] ਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿਚੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਲੀਸਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਆਂਡਾ, ਮਾਸ ਤੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਮੀਥਿਉਨਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ

ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਕੁ ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਹਨ ਜੋ ਚੌਲਾਂ, ਰਾਗੀ ਤੇ ਤਿਲਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨਾਂ ਵਿਚ ਮੀਥਿਉਨਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

15 ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਕੁਝ ਬੀ-ਗਰੁਪ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਕਰ ਥਾਇਆਮੀਨ (ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ'-1) ਅਤੇ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ ਦਾ ਉਤਮ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ ਤਾਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਥਾਇਆਮੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਿਲਾਂ ਵਿਚ ਇਸਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਇਕ ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੰਗਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਚੋਖੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਗੀ ਅਤੇ ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਛੋਲੇ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਸਾਗ)

ਪਾਲਕ, ਚਲਾਈ, ਅਰਵੀ, ਸਰ੍ਹੋਂ, ਸੁਆਂਜਣੇ ਦੇ ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਮੇਥੀ ਭਾਰਤੀ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਚਰਚਿਤ ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ.ਬੀ, ਗਰੁਪ ਅਤੇ ਸੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਕੈਲਸੀਅਮ ਚੋਖੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਧ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਟਾਨਿਕ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਸਸਤੀਆਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਉਗਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਰਣੀ 2.4 ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਚਲੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਉਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ!

ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦੀਆ ਹਨ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਗੰਢਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪਕਾ ਕੇ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੱਚੀਆਂ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆ ਹਨ। ਸਾਬੂਦਾਣਾ (ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਕੇਰਲ ਵਿਚ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਆਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਕਿਚਾਲੂ ਅਤੇ ਅਰਵੀ ਜੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੰਦਾਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਟਾਰਚ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰਿੰਨ੍ਹ ਕੇ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਦੂ, ਹਰਾ ਕੇਲਾ, ਹਰੀ ਕਟਹਲ, ਭਿੰਡੀ, ਸੁਆਂਜਣ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਚੁਕੰਦਰ, ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਫ਼ਲੀਆਂ ਤੇ ਮਟਰ ਅਤੇ ਵੈਂਗਨ ਆਦਿ। ਸੁਗੰਧ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕੁਝ ਕੱਚਾ ਮਾਲ ਵੀ ਪੇਟ ਨੂੰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਹਾਜ਼ਮੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉਬਾਲਣ ਜਾਂ ਤਲਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਬਜ਼ੀਆ ਰਿੰਨੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਸੁੱਟ ਦੇਣ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਰਣੀ 2.4

ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ	ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਸਰੋਤ		ਪਾਲਕ	ਚਲਾਈ	ਅਰਵੀ	ਸੁਆਂਜਣਾ	ਸਰੋਂ ਦਾ ਸਾਗ	ਮੇਥੀ	ਇਕ ਆਦਮੀ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਖ਼ੁਰਾਕ
			ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀ ਵਿਚ ਮਾਤਰਾ						
ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ	ਗਾਜਰ	1800							
(ਮਾਈਕਰੋਗ੍ਰਾਮ)	ਘਿਉ	1600	5600	5500	10000	7000	1300	2300	750
	ਪਪੀਤਾ	660							
ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-ਗਰੁਪ	ਆਂਡਾ	1800							
(ਮਾਈਕਰੋਗ੍ਰਾਮ)	ਮਾਸ	800	800	1500	1600	1000	900	1150	25
	ਪਪੀਤਾ	500							
ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ	ਔਲਾ	600							
(ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)	ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ	40	30	100	12	220	60	50	40
	ਪਪੀਤਾ	50							
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ	ਰਾਗੀ	350							
(ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)	ਝੀਗਾਂ ਮੱਛੀ	300	70	400	220	450	370	400	450
	ਮੱਛੀ (ਪਾਫਰੇਟ)	200							
	ਦੁੱਧ	200							
ਲੋਹਾ	ਕਲੇਜੀ	6							
(ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)	ਸਾਰਡੀਨ ਮੱਛੀ	6	10	25	10	7	12	17	24
	ਬੱਕਰੇ ਦਾ ਮਾਸ	3							

ਪਰੰਤੂ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਪਿਆਜ਼, ਟਮਾਟਰ, ਮੂਲੀ, ਗਾਜ਼ਰ ਅਤੇ ਖੀਰਾ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨਾਰੀਅਲ, ਇਮਲੀ, ਪਿਆਜ਼ ਤੇ ਤਿਲਹਨ ਦੀ ਨਿੰਬੂ ਪਾ ਕੇ ਬਣਾਈ ਗਈ ਚੱਟਣੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫਲ

ਫਲ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੋਮੇ ਹਨ। ਪਪੀਤਾ ਅਤੇ ਅੰਬ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅਤੇ ਔਲਾ, ਨਿੰਬੂ, ਸੰਤਰਾ, ਬਾਦਾਮ ਆਦਿ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੇ ਸੋਮੇ ਹਨ। ਸੀਤਾਫ਼ਲ ਜਾਂ ਸ਼ਰੀਫਾ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ'-1, ਬੀ-2 ਅਤੇ ਨਿਆਸਿਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਵਿਚ ਜਿਹੜਾ ਹਰਾ-ਪੀਲਾ ਮਾਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਚਰਬੀ (22 ਫੀਸਦੀ) ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੇ ਪੱਖ ਤੋਂ ਸੇਬ ਅਤੇ ਅੰਗੂਰ ਵਰਗੇ ਫਲ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਸੇਬ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਜਿਸ ਕੀਮਤ ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਖਰੀਦਦੇ ਹਾਂ ਉਸਦੇ ਕਾਰਣ ਕਿਸੇ ਸੇਠ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਘਰ ਬੁਲਾ ਲਵੇਗਾ।

ਸਾਰਣੀ 2.2 ਵਿਚ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿਤੀ ਗਈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੇ ਮਹਿੰਗੇ ਸੋਮੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਸਤੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਫਲ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਦੁੱਧ

ਦੁੱਧ ਇਕ ਜਾਣੀ-ਪਛਾਣੀ ਕੁਦਰਤੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਭਰਪੂਰ ਇਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੀ ਗਾਂ ਤੇ ਮੱਝ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਉਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਤਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਚੀਨੀ ਮਿਲਾ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਬੁੱਢੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀਆਂ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਮਾਸ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਉੱਚਕੋਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਬਹੁਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਅਤੇ ਲੋਹਾ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉਬਾਲਣ ਵੇਲੇ ਜਦੋਂ ਦੁੱਧ ਵਿਚੋਂ ਅੱਧਾ ਪਾਣੀ ਉੱਡ ਜਾਵੇ ਤੇ ਬਾਕੀ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਮਿੱਠੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਗਾੜ੍ਹਾ ਦੁੱਧ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਬਾਲਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਿੱਠਾ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਮਿੱਠਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਦੁੱਧ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੁੱਕਾ ਦੁੱਧ ਪਾਣੀ ਰਹਿਤ ਦੁੱਧ ਹੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁੱਕੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਚਰਬੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜਲਦੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਵਿਚੋਂ ਕਰੀਮ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਚਰਬੀ ਕੱਢ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਚੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟੋਨਡ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੱਝ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਚਰਬੀ ਕੱਢ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਉਸੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪਾਊਡਰ ਦੁੱਧ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਟੋਨਡ ਦੁੱਧ ਵਿਚੋਂ ਅਸਲੀ ਦੁੱਧ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਅਸਲੀ ਦੁੱਧ ਦਾ ਦਹੀਂ ਬਣਾਈਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦਹੀਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰਿੜਕ ਕੇ ਮੱਖਣ ਕੱਢ ਲਈਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ : ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਸ਼ੱਕਰ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਰਹਿ ਜਾਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਹੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਅਧਿਆਏ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ ਕਿ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲਾਂ ਵਿਚ ਉਵੇਂ ਹੀ ਥੰਧਿਆਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੱਕਰ ਵਿਚ ਸ਼ੁਧ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਰਾਬਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਵੱਖੋਂ ਵੱਖਰੇ ਤੇਲਾਂ, ਘਿਉ, ਬਨਸਪਤੀ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਚੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਦਾ ਆਧਾਰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸੁਗੰਧ ਤੇ ਸੁਆਦ ਹੀ ਹਨ। ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ ਇਸ ਲਈ ਘਿਉ, ਬਨਸਪਤੀ, ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਤੇ ਖੋਪੇ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਤੇ ਨਾ ਜੰਮਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਕੁਝ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਤੇਲ ਨਾਰੀਅਲ, ਤਿਲ, ਸਰ੍ਹੋਂ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਗੁਦੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੇਲ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤੇਲ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ ਤੇਲ ਪੀਸ ਕੇ ਕੱਢੇ ਗਏ ਤੇਲ ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੋਂ ਪੰਜਾਹ ਵਰ੍ਹੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਇਹ ਤੇਲ ਜਿਵੇਂ ਕੋਹਲੂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਸਨ ਉਵੇਂ ਹੀ ਵਰਤ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇਲਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੁਗੰਧ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੇਲਾਂ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੇਰਲ ਵਿਚ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ ਲੋਕਪ੍ਰਿਯ ਹੈ, ਬੰਗਾਲ ਵਿਚ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਅਤੇ ਤਮਿਲਨਾਡੂ ਵਿਚ ਤਿਲਾਂ ਦਾ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੰਗ ਰਹਿਤ, ਸੁਗੰਧ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਤੇਲਾਂ ਨੂੰ ਅਨੇਕ ਨਾਵਾਂ ਹੇਠ ਟੀਨਾਂ ਵਿਚ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਰਿਫਾਈਂਡ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਲੋਕ ਰਿਫਾਈਂਡ ਤੇਲ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸ਼ੁਧ ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ ਦੇ ਤੇਲ ਤੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਕੋਈ ਵੀ ਤੇਲ ਰਿਫਾਈਂਡ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ: ਰਿਫਾਈਂਡ ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ, ਰਿਫਾਈਂਡ ਕੁਸਮ ਤੇਲ, ਰਿਫਾਈਂਡ ਬਿਨੌਲੇ ਦਾ ਤੇਲ ਆਦਿ। ਆਪਣੀ ਤਿੱਖੀ ਸੁਗੰਧ ਕਰਕੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਕਾਫ਼ੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਜਦ ਕਿ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਸਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਸ

ਮਾਸ ਦੀ ਹਰ ਕਿਸਮ (ਭੇਡ ਤੇ ਬੱਕਰੀ, ਮੁਰਗਾ, ਸੂਰ ਅਤੇ ਗਾਂ) ਉੱਚ ਦਰਜੇ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਵਿਚ ਬੀ-ਗਰੁਪ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮੱਛੀ ਵੀ ਇਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੀ-ਗਰੁਪ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖਾਧੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਰਮ ਹੱਡੀਆਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ'-12 ਸਿਰਫ਼ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮਾਸ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਵਿਚ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਬੱਕਰੇ ਤੇ ਭੇਡ ਦੀ ਕਲੇਜੀ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅਤੇ ਬੀ-ਗਰੁਪ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਹੇ ਦੀ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਇਕ ਹੋਰ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਫਾਸਫੋਰਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਲੇਜੀ, ਮੱਛੀ ਤੇ ਝੀਂਗੇ ਵਿਚੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਂਡੇ

ਆਂਡੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਗਰਭ ਵਿਚ ਪਲ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਆਡਾ ਇਕ ਵਧੀਆ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਤਮ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਵਿਚ ਚੋਖੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਚਰਬੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਤੇ ਲੋਹੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਵੀ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮੁਰਗੀ ਤੇ ਬੱਤਖ ਦੇ ਆਂਡਿਆਂ ਵਿਚ ਸੁਗੰਧ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੱਚੇ ਆਂਡੇ ਵਿਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੁਝ ਬੇਲੋੜੇ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਆਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣਾ ਜਾਂ ਤਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਮੁਰਗੀ ਪਾਲਣ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆਂਡਿਆਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਦੇ ਲਈ ਗਰਭਪਾਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਚੂਚੇ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕ ਵੀ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੇਸੀ ਆਂਡਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਡਿਆਂ ਨੂੰ ਰੰਗ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਰਹਿਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਆਂਡੇ ਭਾਰ ਵਿਚ ਦੇਸੀ ਆਂਡਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਦੁਗਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪੌਸਟਿਕ ਤੱਤ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ੱਕਰ

ਸ਼ੱਕਰ ਤੇ ਗੁੜ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੁਧ ਕਾਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹਨ। ਗੁੜ ਵਿਚ ਕੁਝ ਅੰਸ਼ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਤਪਾਦਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਚੀਨੀ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੰਦੀ ਹੈ।

ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ

ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਇਆ ਪਰ ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਸੁਗੰਧ ਦੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਚੁਟਕੀ-ਭਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਕੀਮਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਧਨੀਏ ਅਤੇ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਤੇ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਅਤੇ ਬੀ-ਗਰੁਪ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਲਦੀ ਤੇ ਇਮਲੀ ਵਿਚ ਲੋਹਾ ਤੇ ਜੀਰਾ, ਧਨੀਆ, ਪੁਦੀਨਾ ਤੇ ਅਜਵੈਣ ਆਦਿ ਗਰਮ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੱਸਣ ਤੇ ਹਿੰਗ ਵਿਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਰਗੰਧਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਪਾਣੀ

ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇਕ ਮੁਖ ਅੰਗ ਹੈ - ਪਾਣੀ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਬਰਾਬਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ 2200 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਲਈ 2200 ਸੀ. ਸੀ. ਪਾਣੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਹੜੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਕ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਲੱਸੀ, ਪਾਣੀ, ਚਾਹ, ਦੁੱਧ ਆਦਿਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ 1000-1200 ਸੀ. ਸੀ. ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ, ਭਾਰੀ ਕੰਮ ਅਤੇ ਦਸਤ ਸਾਰੇ ਹੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਚੋਖਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜਿਹੜੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜਾਇਆ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਖਾਣ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਇਸ ਅਧਿਆਏ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇਸੰਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਜੋ ਕਿ ਹੈਦਰਾਬਾਦ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਹੈ, ਦੁਆਰਾ ਸੰਕਲਿਤ 2.5 ਤੋਂ 2.8 ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਸਾਰਣੀਆਂ ਵਿਚ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਹਿਸਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਵੇਲਿਆਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲਈ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ। ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਇਹ ਮਾਤਰਾ ਇਕ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਉਸੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ? ਬਾਲਗ ਆਦਮੀ 1.0, ਬਾਲਗ ਔਰਤ 0.8, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ 0.9, ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀ ਔਰਤ 1.0, ਕਿਸ਼ੋਰ 0.75, ਅਤੇ ਬੱਚਾ 0.5। ਇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਿਤਾ (1.0),

ਮਾਤਾ (0.8), 14 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਲੜਕਾ (0.75) ਅਤੇ 5 ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ (0.5) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕੁੱਲ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 3.05 ਇਕਾਈਆਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਾਰਣੀਆਂ ਵਿਚ ਗ੍ਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਇਸ ਸੰਖਿਆ ਨਾਲ ਗੁਣਾ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੱਛਮੀ ਭਾਰਤ ਦੀ ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 75 ਗ੍ਰਾਮ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 75X3.00 ਜਾਂ 229 ਗ੍ਰਾਮ ਹੋਵੇਗੀ। ਦੂਸਰੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਵੀ ਇਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਾਰਣੀ 2.5

ਪਛੱਮੀ ਭਾਰਤ ਦੀ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ

	ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ	ਦੂਸਰਾ ਦਿਨ	ਤੀਸਰਾ ਦਿਨ
ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦੇ ਹੀ	ਚਾਹ	ਚਾਹ	ਚਾਹ
ਨਾਸ਼ਤਾ	ਪੋਹਾ	ਪੂੜੀ, ਰਸੇਦਾਰ ਆਲੂ	ਉਪਮਾ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	ਚੌਲ, ਫੁਲਕੇ, ਸਾਰ, ਆਲੂ ਅਤੇ ਪਾਲਕ, ਦਹੀਂ	ਚਾਵਲ ਫੁਲਕੇ, ਹਰੇ ਛੋਲੇ, ਭਿੰਡੀ ਮਸਾਲਾ, ਦਹੀਂ	ਚੌਲ, ਫੁਲਕੇ ਦਾਲ, ਸੁਆਂਜਣੇ ਦੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਬੈਂਗਣ, ਦਹੀਂ
ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਚਾਹ	ਖਮਨ ਢੋਕਲਾ, ਚਾਹ	ਪਕੌੜੇ, ਚਾਹ	ਬੂੰਦੀ, ਚਾਹ
ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ	ਚੌਲ, ਫੁਲਕੇ, ਸਬਜ਼ੀ ਦਾ ਕੋਰਮਾ ਆਲੂ, ਮਟਰ, ਫਲੀਆਂ ਦਾਲ, ਦਹੀਂ	ਚੌਲ, ਫੁਲਕੇ, ਪਾਲਕ, ਤਲਿਆ ਟੀਂਡਾ, ਦਹੀਂ	ਚੌਲ, ਫੁਲਕੇ ਆਲੂ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਦਹੀਂ

ਮੁੱਖ ਪਕਵਾਨ (ਮਾਤਰਾ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿਚ)

1. ਸਾਰ : ਲਾਲ ਛੋਲੇ 10, ਤੇਲ 5
2. ਦਾਲ : ਲਾਲ ਛੋਲੇ 20, ਪਿਆਜ਼ 10, ਤੇਲ 5
   ਦਾਲ ਪਾਲਕ : ਲਾਲ ਛੋਲੇ 50, ਪਾਲਕ 50, ਪਿਆਜ਼ 10, ਤੇਲ 5
   ਦਾਲ ਅਤੇ ਸੁਆਂਜਣੇ ਦੀ ਫ਼ਲੀ : ਲਾਲ ਛੋਲੇ 20, ਸੁਆਂਜਣੇ ਦੇ ਪੱਤੇ 40, ਪਿਆਜ਼ 10, ਤੇਲ 5
3. ਰਸੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀ : ਸਬਜ਼ੀਆਂ 40 ਤੋਂ 60, ਪਿਆਜ਼ 10, ਤੇਲ 5

ਚੌਥੇ ਦਿਨ	ਪੰਜਵੇਂ ਦਿਨ	ਛੇਵੇਂ ਦਿਨ	ਸਤਵੇਂ ਦਿਨ
ਚਾਹ	ਚਾਹ	ਚਾਹ	ਚਾਹ
ਜੁਆਰ ਦੀ ਰੋਟੀ	ਸੂਜੀ ਦਾ ਹਲਵਾ	ਬਰੈਡ ਤੇ ਜੈਮ	ਆਲੂ, ਪੋਹਾ
ਚੌਲ, ਫੁਲਕੇ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਆਲੂ, ਫਲੀਆਂ, ਦਹੀਂ	ਚੌਲ, ਫੁਲਕੇ ਦਾਲ, ਪਾਲਕ, ਭਿੰਡੀ	ਚੌਲ, ਚਪਾਤੀ, ਦਾਲ ਕੱਦੂ, ਮੇਥੀ, ਦਹੀਂ	ਚੌਲ, ਫੁਲਕੇ ਮਿਲੀਆਂ ਜੁਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਾਲ, ਪਾਲਕ, ਰਾਇਤਾ
ਵੇਸਣ ਦੀ ਬਰਫ਼ੀ,	ਚਿਵੜਾ, ਚਾਹ	ਬਿਸਕੁਟ ਚਾਹ	ਦਹੀਂ-ਬੜ੍ਹਾ
ਚੌਲ, ਫੁਲਕੇ, ਦਾਲ, ਗੋਭੀ, ਕਲਸਟਰ, ਦਹੀਂ, ਫਲੀਆਂ, ਲੱਸੀ	ਚਾਵਲ, ਫੁਲਕੇ ਫਲੀਆਂ, ਟਮਾਟਰ ਗੋਭੀ, ਸਾਗ, ਦਹੀਂ	ਚਾਵਲ, ਫੁਲਕੇ ਪਾਲਕ, ਗੋਭੀ ਆਲੂ, ਲੱਸੀ	ਚੌਲ, ਫੁਲਕੇ, ਦਾਲ, ਅਰਵੀ

ਆਮ ਪਕਵਾਨ (ਮਾਤਰਾ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿਚ)

(ੳ) ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਚਾਹ 30, ਚੀਨੀ 15
(ਅ) ਚੌਲ : 75
(ੲ) ਫੁਲਕੇ : ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ 100
(ਸ) ਚਪਾਤੀਆਂ : ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ 100, ਤੇਲ 10
(ਹ) ਦਹੀਂ : 100

ਮਾਸਾਹਾਰੀ

ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਥਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 3 ਜਾਂ 4 ਵਾਰ ਇਕ ਆਂਡਾ, ਮਾਸ ਜਾਂ ਮੱਛੀ 30, ਕਿਸੇ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਦਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਪਕਾ ਕੇ ਵਰਤੋ।

ਸਾਰਣੀ 2.6

ਪੂਰਬੀ ਭਾਰਤ ਦੀ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ

	ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ	ਦੂਸਰਾ ਦਿਨ	ਤੀਸਰਾ ਦਿਨ
ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦੇ ਹੀ	ਚਾਹ	ਚਾਹ	ਚਾਹ
ਨਾਸ਼ਤਾ	ਚਪਾਤੀ, ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਪਰਵਲ	ਲੂਚੀ(ਪੂੜੀ) ਆਲੂ, ਡਮ	ਸੂਜੀ ਦਾ ਹਲਵਾ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	ਚੌਲ, ਦਾਲ, ਤਲੀ ਹੋਈ ਭਿੰਡੀ, ਦਹੀਂ	ਚੌਲ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਦਾਲ, ਦਹੀਂ	ਚੌਲ, ਮੱਛੀ, ਦਾਲ, ਲੱਸੀ
ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਚਾਹ	ਚਾਹ, ਮੂੜੀ	ਕੱਚੇ ਕੇਲੇ ਦੀ ਭਾਜੀ, ਚਾਹ	ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ, ਚਾਹ
ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਫੁਲਕੇ, ਲਾਵਕੜ੍ਹੀ ਦਾਲ, ਪਾਲਕ, ਲੱਸੀ	ਫੁਲਕੇ, ਦਾਲ ਫੁਲ ਗੋਭੀ, ਆਲੂ ਤੇ ਮਟਰ, ਦਾਲ (ਸੁਆਂਜਣੇ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ	ਲੂਚੀ, ਪਰਵਲ ਮਟਰ, ਕੋਰਮਾ ਚਲਾਈ

ਮੁੱਖ ਪਕਵਾਨ (ਮਾਤਰਾ ਗ੍ਰਾਮਾਂ ਵਿਚ)

1. ਦਾਲ : ਦਾਲ 25 ਤੋਂ 50, ਪਿਆਜ਼ 10, ਤੇਲ 5
2. ਰਸੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ : ਸਬਜ਼ੀਆਂ 25 ਤੋਂ 50, ਪਿਆਜ਼ 10, ਤੇਲ 5
3. ਮੂੜੀ/ਕੁੱਟੇ ਚੌਲ : ਚੌਲ 25
4. ਸੂਜੀ ਦਾ ਹਲਵਾ : ਸੂਜੀ 75, ਚੀਨੀ 10, ਤੇਲ 10
5. ਟਮਾਟਰ ਚਟਣੀ : ਟਮਾਟਰ 20, ਇਮਲੀ 5, ਚੀਨੀ 2
   ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਪਪੀਤਾ 20, ਇਮਲੀ 10, ਪਿਆਜ਼ 10

ਚੌਥੇ ਦਿਨ	ਪੰਜਵੇਂ ਦਿਨ	ਛੇਵੇਂ ਦਿਨ	ਸਤਵੇਂ ਦਿਨ
ਚਾਹ	ਚਾਹ	ਚਾਹ	ਚਾਹ
ਚਪਾਤੀ, ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਬੈਂਗਣ	ਮੌਸਮੀ ਮੁੜੀ, ਚਾਹ	ਲੂਚੀ, ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਆਲੂ	ਚਪਾਤੀ, ਰਸੇਦਾਰ ਮਿਲੀਆਂ ਜੁਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
ਚੌਲ, ਸੁਖਟੋ (ਮਿਲੀ-ਜੁਲੀ ਸਬਜ਼ੀ) ਅੰਬਲ (ਟਮਾਟਰ ਚਟਣੀ) ਦਹੀਂ	ਚੌਲ, ਤਲੀ ਹੋਈ ਸਬਜ਼ੀ, ਦਾਲ, ਸੁਆਂਜਣੇ ਦੇ ਹਰੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ	ਚੌਲ ਕੱਦੂ, ਚੋਖਾ, ਦਾਲ, ਦਹੀਂ	ਚੌਲ, ਛਾਛੜੀ, ਦਾਲ, ਦਹੀਂ
ਮੁੜੀ ਤੇ ਗੜ ਦੇ ਲੱਡੂ, ਚਾਹ	ਬਿਸਕੁਟ, ਚਾਹ	ਸੰਦੇਸ਼, ਚਾਹ	ਪੱਕੇ ਤੇ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਚੌਲ, ਚਾਹ
ਚਾਵਲ, ਹਰੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਾਲ, ਆਲੂ, ਲੱਸੀ	ਚਪਾਤੀ, ਪਪੀਤਾ,	ਫੁਲਕੇ, ਪਾਲਕ ਭਰਵਾਂ ਆਲੂ	ਚੌਲ, ਫਲੀਆਂ ਦਾਲ ਤੇ ਟਮਾਟਰ, ਅੰਬਲ (ਪਪੀਤੇ ਦੀ ਚਟਨੀ)

ਆਮ ਪਕਵਾਨ (ਮਾਤਰਾ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿਚ)

(ੳ) ਚਾਹ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ 30, ਚੀਨੀ 15

(ਅ) ਚਪਾਤੀ/ਫੁਲਕੇ ਜਾਂ ਲੂਚੀ ਦੇ ਲਈ ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਲਈ 150, ਨਾਸ਼ਤੇ ਲਈ 15

(ੲ) ਚੌਲ : 150–175 ਪੂਰੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਲਈ

(ਸ) ਦਹੀਂ : 75; ਲੱਸੀ : 100

(ਹ) ਮੱਛੀ : 30

ਮਾਸਾਹਾਰੀ

ਮਾਸ ਜਾਂ ਮੱਛੀ (30) ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਥਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 3 ਤੋਂ 4 ਵਾਰ ਇਕ ਆਂਡਾ ਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੂਰਬੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਮੱਛੀ ਖ਼ੂਬ ਖਾਧੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਰਣੀ 2.7

ਉੱਤਰ ਭਾਰਤ ਦੀ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ

	ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ	ਦੂਸਰਾ ਦਿਨ	ਤੀਸਰਾ ਦਿਨ
ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦੇ ਹੀ	ਚਾਹ	ਚਾਹ	ਚਾਹ
ਨਾਸ਼ਤਾ	ਪੂੜੀ, ਰਸੇਦਾਰ ਆਲੂ, ਸੂਜੀ ਦਾ ਹਲਵਾ	ਮੂਲੀ, ਚਪਾਤੀ, ਦਹੀਂ	ਫੁਲਕੇ, ਮੱਖਣ, ਲੱਸੀ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	ਚੌਲ, ਵੇਸਣ ਦੀ ਕੜ੍ਹੀ, ਰਸੇਦਾਰ ਆਲੂ ਅਤੇ ਪਾਲਕ, ਦਹੀਂ	ਫੁਲਕੇ, ਮੇਥੀ ਅਤੇ ਰਸੇਦਾਰ ਆਲੂ, ਦਾਲ, ਦਹੀਂ	ਫੁਲਕੇ, ਚੌਲ ਗੋਭੀ, ਦਾਲ ਤੇ ਦਹੀਂ
ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਚਾਹ	ਚਿਵੜਾ, ਚਾਹ	ਬੇਸਣ ਦਾ ਭੁਜੀਆ	ਆਲੂ ਦੇ ਪਕੌੜੇ, ਚਾਹ
ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਫੁਲਕੇ, ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ, ਬੈਂਗਣ, ਦਹੀਂ	ਫੁਲਕੇ, ਫਲੀਆਂ, ਰਸੇਦਾਰ ਟੀਂਡਾ,ਦਹੀਂ	ਫੁਲਕੇ, ਚੌਲਾਈ, ਦਹੀਂ

ਮੁੱਖ ਪਕਵਾਨ (ਮਾਤਰਾ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿਚ)

1. ਦਾਲ : ਦਾਲ 40, ਪਿਆਜ਼ 10, ਤੇਲ 5
2. ਰਸੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀ : ਸਬਜ਼ੀਆਂ 50 ਤੋਂ 75, ਪਿਆਜ਼ 10, ਤੇਲ 5
3. ਦੂਸਰੇ ਪਕਵਾਨ:
   ਸੂਜੀ ਦਾ ਹਲਵਾ : ਸੂਜੀ 25, ਚੀਨੀ 10, ਤੇਲ 5
   ਬੇਸਣ ਦੀ ਕੜ੍ਹੀ, ਬੰਗਾਲੀ ਛੋਲੇ ਦਾ ਆਟਾ 30, ਤੇਲ 5, ਲੱਸੀ 50
   ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ : ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ 40, ਪਿਆਜ਼ 5, ਤੇਲ 5
   ਪਕੌੜਾ : ਬੰਗਾਲੀ ਛੋਲੇ ਦਾ ਆਟਾ 25, ਤੇਲ 10
   ਰਾਜਮਾਂਹ : ਰਾਜਮਾਂਹ 45, ਪਿਆਜ਼ 10, ਤੇਲ 5
   ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਸਾਗ : ਹਰੀ ਸਰ੍ਹੋਂ 25, ਪਾਲਕ 25, ਪਿਆਜ਼ 5, ਤੇਲ 5
4. ਸਲਾਦ : ਫਲੀਆਂ 10, ਗਾਜਰ 30, ਟਮਾਟਰ 10, ਪਿਆਜ਼ 10

ਚੌਥਾ ਦਿਨ	ਪੰਜਵਾਂ ਦਿਨ	ਛੇਵਾਂ ਦਿਨ	ਸਤਵਾਂ ਦਿਨ
ਚਾਹ	ਚਾਹ	ਚਾਹ	ਚਾਹ
ਬੇਸਣ ਦਾ ਪੂੜਾ, ਲੱਸੀ,	ਨਮਕੀਨ ਪਰੌਠਾ ਦਹੀਂ	ਆਲੂ ਦਾ ਪਰੌਠਾ ਦਹੀਂ	ਮਿਸੀ ਰੋਟੀ ਦਹੀਂ
ਫੁਲਕੇ, ਕਾਲੀ ਤੋਰੀ, ਪਾਲਕ ਦੀ ਕੜ੍ਹੀ	ਫੁਲਕੇ, ਚੌਲ, ਦਾਲ, ਗਾਜਰ ਤੇ ਫ਼ਲੀਆਂ,	ਫੁਲਕੇ, ਭਿੰਡੀ, ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਦਾਲ,	ਫੁਲਕੇ ਚੌਲ, ਭਰਥਾ, ਗੋਭੀ,
	ਦਹੀਂ	ਦਹੀਂ	ਦਾਲ, ਦਹੀਂ
ਗੁਲਾਬ ਜਾਮੁਨ,	ਸਮੋਸੇ	ਸੇਬ	ਗੋਭੀ ਦੇ ਪਕੌੜੇ
ਚਾਹ	ਚਾਹ	ਚਾਹ	ਚਾਹ
ਚੌਲ, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਸਬਜੀ ਦਾ ਸਲਾਦ, ਲੱਸੀ	ਮੱਕੀ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਸਾਗ, ਲੱਸੀ	ਫੁਲਕੇ, ਕਾਬਲੀ ਛੋਲੇ ਕੱਦੂ, ਖੀਰਾ , ਲੱਸੀ	ਫੁਲਕੇ, ਆਲੂਮਟਰ ਲੱਸੀ

ਆਮ ਪਕਵਾਨ (ਮਾਤਰਾ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿਚ)

(ੳ) ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਚਾਹ 30, ਚੀਨੀ 15

(ਅ) ਕਣਕ ਦੇ ਫੁਲਕੇ : ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ 175 ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲਈ, 150 ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲਈ।

ਕਣਕ ਦੀ ਚਪਾਤੀ : ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ 75

ਕਣਕ ਦੀ ਪੂੜੀ . ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ 50, ਤੇਲ 10

(ੲ) ਚੌਲ : ਪੂਰੇ ਭੋਜਨ ਲਈ 150

(ਸ) ਦਹੀ : 75

(ਹ) ਲੱਸੀ : 100

ਮਾਸਾਹਾਰੀ

ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 3 ਜਾਂ 4 ਵਾਰ ਰਸੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਥਾਂ ਇਕ ਆਂਡਾ, ਮਾਸ (30) ਜਾਂ ਮੱਛੀ (30) ਕਿਸੇ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਦਾਲ ਨਾਲ ਪਕਾ ਕੇ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਰਣੀ 2.8

ਦੱਖਣੀ ਭਾਰਤ ਦੀ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ

	ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ	ਦੂਸਰਾ ਦਿਨ	ਤੀਸਰਾ ਦਿਨ
ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦੇ ਹੀ	ਕੌਫ਼ੀ	ਕੌਫ਼ੀ	ਕੌਫ਼ੀ
ਨਾਸ਼ਤਾ	ਕਣਕ ਦੀ ਚਪਾਤੀ ਬੈਂਗਣ, ਕੌਫ਼ੀ	ਸੂਜੀ ਦਾ ਉਪਮਾ ਕੌਫ਼ੀ	ਇਡਲੀ, ਸਾਂਬਰ, ਕੌਫ਼ੀ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਚੌਲ, ਪਿਆਜ਼, ਸਾਂਬਰ ਫਲੀਆਂ, ਲੱਸੀ	ਚੌਲ, ਦਾਲ, ਲੱਸੀ	ਚੌਲ, ਦਾਲ, ਬੈਂਗਣ, ਗਾਜਰ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਦਹੀਂ
ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਚਾਹ	ਪਿਆਜ਼ ਦੇ ਪਕੌੜੇ ਕੌਫ਼ੀ	ਕੱਚੇ ਕੇਲੇ ਦੀ ਭਾਜੀ, ਕੌਫ਼ੀ	ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ ਮੂੰਗਫਲੀ ਕੌਫ਼ੀ
ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਚੌਲ, ਕੀਰਈ ਦੇ ਨਾਲ ਦਾਲ, ਟਮਾਟਰ, ਰਸਮ, ਦਹੀਂ	ਫੁਲਕੇ, ਚਾਵਲ, ਪਾਲਕ, ਦਾਲ, ਲੱਸੀ	ਕਣਕ ਦਾ ਡੋਸਾ ਨਾਰੀਅਲ ਦੀ ਚੱਟਣੀ, ਲੱਸੀ

ਮੁੱਖ ਪਕਵਾਨ (ਮਾਤਰਾ ਗ੍ਰਾਮ ਵਿਚ)

1. ਸਾਂਬਰ ਪਿਆਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ : ਲਾਲ ਛੋਲੇ ਦੀ ਦਾਲ 20, ਪਿਆਜ਼ 30, ਤੇਲ 5
   ਸਾਂਬਰ ਭਿੰਡੀ ਦੇ ਨਾਲ : ਦਾਲ 25, ਪਿਆਜ਼ 10, ਤੇਲ 5, ਭਿੰਡੀ 50
   ਸਾਂਬਰ ਸੁਆਂਜਣੇ ਦੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਨਾਲ : ਦਾਲ 15, ਪਿਆਜ਼ 10, ਤੇਲ 5, ਸੁਆਂਜਣੇ ਦੀਆਂ ਫਲੀਆਂ 50
2. ਦਾਲ ਸਾਦੀ : ਲਾਲ ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਦਾਲ 25, ਪਿਆਜ਼ 10, ਤੇਲ 5
   ਦਾਲ ਕੀਰਈ ਦੇ ਨਾਲ : ਹਰੇ ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਦਾਲ 20, ਪਿਆਜ਼ 10, ਤੇਲ 5, ਕਰਈ 25
   ਦਾਲ ਬੈਂਗਣ ਦੇ ਨਾਲ : ਲਾਲ ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਦਾਲ 20, ਪਿਆਜ਼ 10, ਤੇਲ 5, ਬੈਂਗਣ 25
   ਕੀਰਈ (ਚੌਲਾਈ) ਜਾਂ ਲੌਕੀ : ਸਬਜ਼ੀ 50, ਪਿਆਜ਼ 10, ਤੇਲ 5
3. ਹੋਰ ਪਕਵਾਨ :
   ਮਿਲੀਆਂ-ਜੁਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ : ਆਲੂ/ਬੈਂਗਣ 25, ਸੁਆਂਜਣੇ ਦੀਆਂ ਫਲੀਆਂ/ਕੱਚੇ ਕੇਲੇ 15, ਸੈਮ ਦੀ ਫ਼ਲੀ/ਤਾਜ਼ਾ ਨਾਰੀਅਲ 10, ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ 3, ਦਹੀਂ 25,
   ਸਬਜ਼ੀ ਦਾ ਕੋਰਮਾ : ਮਟਰ/ਫਲੀ/ਆਲੂ/ਪਿਆਜ਼ 10, ਗਾਜਰ 15, ਤੇਲ 5, ਦਹੀਂ 25,
   ਗਾਜਰ ਤੇ ਬੰਦ ਗੋਭੀ : ਗਾਜਰ 100, ਬੰਦ ਗੋਭੀ 25, ਪਿਆਜ਼ 10, ਤੇਲ 5, ਸੁਆਂਜਣੇ ਦੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਪੱਤੇ: ਸੁਆਂਜਣੇ ਦੇ ਪੱਤੇ 50, ਪਿਆਜ਼ 10, ਤੇਲ 5, ਅਰਬੀ ਦੇ ਪੱਤੇ 50, ਤੇਲ 5, ਅਰਬੀ ਦੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਪੱਤੇ : ਅਰਬੀ ਦੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਪੱਤੇ 5
   ਸਲਾਦ: ਟਮਾਟਰ/ਪਿਆਜ਼/ ਗਾਜ਼ਰ/ਸੇਮ ਦੀ ਫਲੀ 20

ਚੌਥੇ ਦਿਨ	ਪੰਜਵੇਂ ਦਿਨ	ਛੇਵੇਂ ਦਿਨ	ਸਤਵੇਂ ਦਿਨ
ਕੌਫ਼ੀ	ਕੌਫ਼ੀ	ਕੌਫ਼ੀ	ਕੌਫ਼ੀ
ਪੂੜੀ, ਰਸੇਦਾਰ ਆਲੂ, ਕੌਫ਼ੀ	ਸੇਵਈ ਉਪਮਾ ਕੌਫ਼ੀ	ਡੋਸਾ, ਨਾਰੀਅਲ ਦੀ ਚੱਟਣੀ, ਕੌਫ਼ੀ	ਇਡਲੀ, ਸਾਂਬਰ ਕੌਫ਼ੀ
ਚੌਲ, ਪਾਲਕ ਦੇ ਨਾਲ ਦਾਲ, ਫਲੀਆਂ, ਦਹੀਂ	ਚੌਲ, ਸਾਂਬਰ, ਭਿੰਡੀ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਸੁਆਂਜਣੇ ਦੇ ਪੱਤੇ	ਚੌਲ, ਸਬਜ਼ੀ ਕੋਰਮਾ, ਦਹੀਂ ਕੀਰਦੀ, ਦਹੀਂ	ਚੌਲ ਕੀਰਦੀ ਅਰਬੀ ਦੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਪੱਤੇ ਦਹੀਂ
ਸੰਦਲ, ਕੌਫ਼ੀ	ਤਲੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲ, ਕੌਫ਼ੀ	ਕੇਲਾ, ਕੌਫ਼ੀ	ਇਡਲੀ ਉਪਮਾ, ਕੌਫ਼ੀ
ਚੌਲ, ਦਾਲ, ਰਸਮ, ਹਰਾ ਸਲਾਦ, ਲੱਸੀ,	ਚੌਲ, ਦਾਲ ਫਲੀਆ, ਦਹੀਂ ਕਲਸਟਰ, ਕੜ੍ਹੀ	ਫੁਲਕੇ ਅਤੇ ਚੌਲ, ਸਾਦੀ ਦਾਲ ਲੌਕੀ, ਲੱਸੀ	ਫੁਲਕੇ ਅਤੇ ਚੌਲ, ਸੁਆਂਜਣ ਦੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਸਾਂਬਰ, ਲੱਸੀ।

ਆਮ ਪਕਵਾਨ (ਮਾਤਰਾ ਗ੍ਰਾਮਾਂ ਵਿਚ)

(ੳ) ਕੌਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ 50, ਚੀਨੀ 15

(ਅ) ਕਣਕ ਦੇ ਫੁਲਕੇ : ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ 100
ਕਣਕ ਦੀ ਚਪਾਤੀ : ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ 75, ਤੇਲ 10
ਕਣਕ ਦੀਆਂ ਪੂੜੀਆਂ : ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ 75 ਤੇਲ 10

(ੲ) ਚੌਲ : ਹਰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲਈ 200 ਚੌਲ,
ਚੌਲ : ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲਈ 100,
ਚੌਲ : ਕਣਕ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਦੇ ਚੌਲ 50 ਅਤੇ ਕਣਕ 100

ਮਾਸਾਹਾਰੀ

ਉਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 3 ਜਾਂ 4 ਵਾਰ ਇਕ ਆਂਡਾ, ਮਾਸ (30) ਜਾਂ ਮੱਛੀ (30) ਕਿਸੇ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਦਾਲ ਨਾਲ ਰਿੰਨ ਕੇ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

3. ਭਾਰਤੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਭਾਰਤੀ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ

ਅਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਅਧਿਆਏ ਵਿਚ ਦੇਖ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਸਾਰਥਿਕਤਾ ਤਦ ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਵਾਂਗੇ ਕਿ ਭਾਰਤ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿਸਿਆਂ ਵਿਚ ਲੋਕ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਲੋੜੀਂਦੇ ਆਹਾਰ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰਣੀ 3.1 ਵਿਚ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਦੱਖਣ ਵਿਚ ਕੇਰਲ, ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਗੁਜਰਾਤ, ਪੂਰਬ ਵਿਚ ਕਲਕੱਤਾ ਅਤੇ ਉੱਤਰ ਵਿਚ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ - ਪੇਂਡੂਆਂ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਰਣੀ ਵਿਚ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਅੰਕੜੇ ਹੈਦਰਾਬਾਦ ਸਥਿਤ ਨੈਸ਼ਨਲ ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨ ਮੋਨਿਟਰਿੰਗ ਬਿਊਰੋ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਸਦੇ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਘਰ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਹਰ ਔਰਤ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਉਸਨੇ ਕੱਲ੍ਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਸਮਗਰੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਾਹਰੋਂ ਕਿਸ ਨੇ ਕੀ ਖਾਧਾ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਹੀ ਅੰਕੜੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਰਵੇਖਣਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲੇਗਾ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਅਸਲ ਭੋਜਨ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਸਾਰਣੀ 3.1 ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਅਨਾਜ ਆਦਿ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਜਰਾਤ, ਪੱਛਮੀ ਭਾਰਤ ਜਾਂ ਉੱਤਰ-ਪ੍ਰਦੇਸ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਖਪਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਜੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੰਦਾਂ (ਆਲੂ, ਸ਼ੱਕਰਕੰਦੀ, ਕਚਾਲੂ) ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਤੇ ਚੌਥਾਈ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਮੈਦੇ ਭਰਪੂਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਲਗਭਗ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਜੜ੍ਹ ਅਤੇ ਕੰਦ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਜਰਾਤ ਅਤੇ ਉੱਤਰ

ਸਾਰਣੀ 3.1

ਰੋਜ਼ ਖਾਧੀ ਜਾਂਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਇਹ ਅੰਕੜੇ ਇਕ ਬਾਲਗ ਆਦਮੀ ਦੇ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਇਕਾਈ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹਰੇਕ ਰਾਜ ਦੇ ਲਈ ਔਸਤ ਹਨ। ਔਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਾਲਗ ਆਦਮੀ ਜਿਸਦਾ ਸੁਝਾਇਆ ਗਿਆ ਭੋਜਨ ਅਖੀਰਲੇ ਕਾਲਮ ਵਿਚ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

	ਕੇਰਲ	ਗੁਜਰਾਤ	ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ	ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼	ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਖ਼ੁਰਾਕ
	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖ਼ਪਤ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਗ੍ਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ				
ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਦਾ ਆਟਾ	380	447	534	482	460
ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਆਟਾ	15	36	20	45	40
ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜੀਆਂ	5	2	37	12	40
ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	100	46	100	62	60
ਜੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੰਦ	100	55	51	74	50
ਫ਼ਲ	40	19	6	15	–
ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਣੇਂ ਪਦਾਰਥ	63	230	42	70	150
ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲ	4	24	8	3	40*
ਗਿਰੀ ਅਤੇ ਤਿਲਹਨ	63	1	1	1	–
ਮੱਛੀ	36	1	17	3	**
ਮਾਸ, ਆਂਡੇ	2	ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ	3	4	**
ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਗੁੜ	21	39	15	10	30
ਮਸਾਲੇ	17	5	4	3	–

* ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਚਰਬੀ ਜਾ ਤੇਲ ਕੇਵਲ ਅੱਧਾ (20 ਗ੍ਰਾਮ)

** ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਲੋਕਾ ਲਈ

(ੳ) ਅੱਧੀਆਂ ਦਾਲਾ (20 ਗ੍ਰਾਮ) ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਆਂਡੇ ਜਾ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਮਾਸ ਜਾ ਮੱਛੀ ਦੇ ਨਾਲ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਹੋਰ ਤੇਲ

(ਅ) ਸਾਰੀਆ ਦਾਲਾ (40 ਗ੍ਰਾਮ) ਦੀ ਥਾਂ ਦੇ ਆਂਡੇ ਜਾਂ 50 ਗ੍ਰਾਮ ਮਾਸ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਦੇ ਨਾਲ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਹੋਰ ਤੇਲ

ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਆਲੂ ਅਤੇ ਕਚਾਲੂ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚੋਖੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੇਰਲ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪ ਹੈ। ਇਥੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮੁਖ ਤੌਰ ਤੇ ਚੌਲਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਸਾਬੂਦਾਣਾ (Tapioca) ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਬੂਦਾਣਾ ਵਿਚ ਲਗਭਗ 28 ਫੀਸਦੀ ਸਟਾਰਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਦੇ ਇਕ ਹੋਰ ਲੋਕਪ੍ਰਿਯ ਭੋਜਨ ਸੁੱਕੇ ਸਾਬੂਦਾਣਾ ਚਿਪਸ ਵਿਚ 84 ਫੀਸਦੀ ਸਟਾਰਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹਰ ਥਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਭਰਪੂਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸ਼ੱਕਰ ਵੀ ਸ਼ੁੱਧ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੀ ਹੈ। ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਗੁੜ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਚਲ ਸਕੇ।

ਭਾਰਤ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਤੋਸ਼ਜਨਕ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਵਿਚਲੇ ਤੰਦ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੁਆਦ ਤੇ ਸੁਗੰਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਬੈਂਗਣ ਵਰਗੀ ਇਕ ਸਾਧਾਰਣ ਸਬਜ਼ੀ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਰਿਬੋਫਲੇਵਿਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੋਂ ਸਿਵਾਏ ਕੁਝ ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸੁਆਂਜਣੇ (100 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ 120 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ), ਲਾਲ ਮਿਰਚ (137 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ), ਨੋਲ-ਖੋਲ (85 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ) ਅਤੇ ਕਰੇਲੇ 10 (ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ) ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਧੁੱਪ, ਹਵਾ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਅਕਸਰ ਉਬਾਲਣ ਜਾਂ ਤਲਣ ਸਮੇਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕਾਹਦੀ ਕਮੀ ਹੈ?

ਜਿਹਾ ਕਿ ਸਾਰਣੀ 3.2 ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਕ ਲੰਬੀ ਸੂਚੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਚਾਰ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਹਵਾਲਾ ਖਪਤ ਇਕਾਈ ਦੁਆਰਾ ਇਕ ਆਲਸੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਾਲੇ ਔਸਤ ਆਦਮੀ ਦੇ ਲਈ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਯਾਦ ਰਹੇ ਇਕ ਇਕ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਆਦਮੀ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਦੁੱਧ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਛੋਲੇ ਹਨ। ਕੇਰਲ ਅਤੇ ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ ਵਿਚ ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਔਸਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਘੱਟ ਹੈ (15 ਅਤੇ 20 ਗ੍ਰਾਮ) ਅਤੇ ਗੁਜਰਾਤ ਅਤੇ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ 40 ਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਲਗਭਗ ਹੈ। ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਅਨੁਪਾਤ 5:1 ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਹਰ ਥਾਂ ਦਾਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇਸ ਤੋਂ ਘਟ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕੁਝ ਬਦਲ ਹਨ, ਗੁਜਰਾਤ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਦੀ ਔਸਤ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਕੇਰਲ ਵਿਚ ਸਮੁੰਦਰੀ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ ਵਿਚ ਇਸ ਤੋਂ ਕੁਝ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਨਦੀ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਦੀ ਖਪਤ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਸ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਦਾ ਮਿਆਰ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਜਰਾਤ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲ ਦੀ ਖਪਤ ਵੀ ਘੱਟ ਹੈ। ਇਸ ਪਿੱਛੇ ਵੀ ਇਕ ਰਾਜ਼ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਚਾਹੇ ਉਹ ਅਨਾਜ ਦਾਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਬੀਜ਼ਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਟਮਾਟਰ, ਸੁਆਂਜਣਾ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਕੱਦੂ) ਗਿਰੀ ਤੇ ਤਿਲਹਣ (ਨਾਰੀਅਲ, ਮੂੰਗਫਲੀ) ਮੱਛੀ ਤੇ ਮਾਸ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਵਿਚ

ਸਾਰਣੀ 3.2

ਖਾਧੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ

ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਮਾਤਰਾ ਹਲਕਾ-ਫੁਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗ ਆਦਮੀ ਲਈ ਇਕ ਉਪਭੋਗ ਇਕਾਈ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।

	ਕੇਰਲ	ਗੁਜਰਾਤ	ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ	ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼	ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਮਾਤਰਾ
	ਹਰੇਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇਕਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ				
ਕੈਲੋਰੀ	2.010	2.330	2200	2000	2400
ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਗ੍ਰਾਮ	46	65	58	65	55
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	467	650	450	370	400–500
ਲੋਹਾ, ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	20	26	30	28	20
ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਮਾਈਕਰੋਗ੍ਰਾਮ	250	300	400	220	750
ਥਾਇਆਮੀਨ, ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	0.6	1.9	1.1	1.9	1.2
ਰਿਬੋਫਲੇਵੀਨ, ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	0.7	1.5	0.8	1.1	1.3
ਨਿਕੋਟਿਨਿਕ ਏਸਿਡ, ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	12	15	17	20	16
ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ', ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ	80	35	75	42	50

40 ਫੀਸਦੀ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਵਿਚ 3.5 ਫੀਸਦੀ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਅਤੇ ਕਣਕ ਵਿਚ ਵੀ ਲਗਭਗ 3 ਫੀਸਦੀ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਾਰਣੀ 3.1 ਵਿਚ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਅਨਾਜ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਚਾਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਲਗਭਗ 20 ਗ੍ਰਾਮ ਛੁੱਪੀ ਹੋਈ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਬਚਦੀ ਲੋੜ ਜੋ ਕਿ 20 ਗ੍ਰਾਮ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ, ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਤੇਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਖਾਧੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਚਰਬੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਰਬੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਪੇਟ ਦੇਰ ਨਾਲ ਖ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਜ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਥੱਕਦਾ। ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਇਦ ਚਰਬੀ ਵੱਲ ਯੋਗ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਚਰਬੀ ਮਹਿੰਗੀ ਹੈ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਘਰੇਲੂ ਔਰਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਵੀ ਵਰਤ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

\\ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਸੀਂ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਫਲ, ਕੱਚੀਆਂ ਖਾਣ

ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਿਥੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੇਰਲ, ਉੱਥੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਫਲ ਹੈ – ਕੇਲਾ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਟਾਰਚ (27 ਫ਼ੀਸਦੀ) ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਤੱਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' (ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ – ਜੋ ਲਗਭਗ ਦੋ ਕੇਲਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ਵਿਚ 7 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ) ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਤਰੇ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿਚ ਅੰਬਾਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਲੋਕ ਖ਼ੂਬ ਅੰਬ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' (3000 ਮਾਈਕਰੋਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਇਕ ਪੂਰੇ ਫ਼ਲ ਵਿਚ 10,000 ਮਾਈਕਰੋਗ੍ਰਾਮ) ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੀਕ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਫ਼ਲ ਮਹਿੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਦੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ 40 ਗ੍ਰਾਮ ਹੀ ਲਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਇੰਨੀਆਂ ਹੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ ਵਿਚ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ/ਹਰਿਆਣਾ (ਸਾਰਣੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਦਿਤਾ ਗਿਆ) ਵਿਚ ਵੀ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਸਾਗ ਦੀ ਲੋਕਪ੍ਰਿਅਤਾ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮਹਿੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਦੁੱਧ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ, ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੁੱਧ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੁਜਰਾਤ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਦੀ ਔਸਤ ਵਰਤੋਂ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਪਯੋਗ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕੇਰਲਾ ਵਿਚ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੱਖਣੀ ਭਾਰਤ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋਂ, ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 25 ਗ੍ਰਾਮ ਹੈ। ਮਿਰਚਾਂ ਵਿਚ ਲੋਹਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਅਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੀਸੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਕੜ੍ਹੀ-ਪੱਤਿਆਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੀਸੀ ਹਲਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਅਤੇ ਥਾਇਆਮੀਨ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਿਚ (ਤੇਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ) ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਾਰੇ ਮਸਾਲੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਦੱਖਣ ਭਾਰਤ ਵਿਚ, ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਘਾਟ ਦੇ ਅੰਦਾਜ਼ੇ

ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਔਸਤ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਚਾਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਉਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਕੇਰਲ

ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਔਸਤ 2200 ਹੈ। ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ ਅਤੇ ਗੁਜਰਾਤ ਵਿਚ ਇਹ 2330 ਹੈ। ਇਹ ਔਸਤ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੌਂਸਲ ਆਫ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਸਰਚ ਦੁਆਰਾ ਸੁਝਾਈ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ 2700 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਉੱਚੀ ਮਾਤਰਾ (ਕਰਨਾਟਕ ਵਿਚ) ਨੂੰ ਵੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਸਰਵੇਖਣਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿਰੰਤਰ ਪੁਨਰ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਰਾਜ ਵਿਚ 400 ਕੈਲੋਰੀ ਔਸਤ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਇਕ ਤਿਹਾਈ ਘੱਟ ਮਿਲੇਗਾ। ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਤਸੱਲੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਇਕ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਸਹੀ ਪਰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੂਸਰੀ ਹੈ।

ਕੇਰਲ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਕੀ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਮਾਤਰਾ 55 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲੋੜ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੁਣ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਭਾਰਤੀ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿਚ 6 ਤੋਂ 11 ਫੀਸਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ 500 ਗ੍ਰਾਮ ਚੌਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਾਨੂੰ 35 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਇੰਨੀ ਹੀ ਕਣਕ ਵਿਚੋਂ 55 ਗ੍ਰਾਮ। ਦਾਲਾਂ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਪੰਜਵਾਂ ਭਾਗ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਤਨਾ ਹੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ ਵਿਚ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਪ੍ਰਤੀ 100 ਸੀ.ਸੀ. 3.5 ਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਤੇਲ ਵਾਲੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਿਸ਼ਰਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕਿਸੇ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਇਕ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਸਰਾ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਇਥੇ ਦਾਲਾਂ ਵਿਚ ਅਨੇਕਾਂ ਮਿਸ਼ਰਣ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਇਸ ਵਿਚ ਦਹੀਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਪੱਧਰ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਾਡੇ ਭਾਰਤੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਤੋਸ਼ਜਨਕ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨਾਜ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਧਾ ਵੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਵਿਚ ਘਾਟ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦਾਲਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਦੀ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਛੁਪੀ ਚਰਬੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਇਸਦੀ ਖਪਤ ਤਸੱਲੀਬਖ਼ਸ਼ ਹੈ।

ਖਣਿਜਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਕੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ? ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੈ ਕਿ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਲੋਹਾ ਦੋਵਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਸੁਝਾਈ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਇਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਸਰੋਤ ਹੈ ਚੂਨਾ ਜਿਸਨੂੰ ਲੋਕੀਂ ਪਾਨ ਵਿਚ ਲਾ ਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਅੱਛੀ ਤਰ੍ਹਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਿਰ ਵੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹਨ। ਕਰਨਾਟਕ ਦੇ ਕੁਝ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਰਾਗੀ (ragi) ਲੋਕਾ ਦੀ ਮੁੱਖ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਅਨਾਜ਼ ਵਿਚ ਇੰਨਾ

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਲੋਕ 2000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ 'ਸਫ਼ੇਦ' ਖਣਿਜ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੱਤ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ, ਮੱਝ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ, ਰਾਗੀ ਦੀ ਖੀਰ ਜਾਂ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲਦੇ ਬਾਲ ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀ ਔਰਤ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਰਾਗੀ ਇਕ ਬਿਹਤਰ, ਸਸਤਾ ਅਤੇ ਸੁਆਦੀ ਸਰੋਤ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਲੋਹੇ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤਸੱਲੀਬਖ਼ਸ਼ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਇਸਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਪਤ 20 ਤੋਂ 28 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਮਾਤਰਾ 20 ਗ੍ਰਾਮ ਹੀ ਹੈ।) ਪਰ ਇਸ ਖਣਿਜ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ।

ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਕਰਕੇ ਮਾਂ ਬਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਔਰਤ ਤੇ ਕੀਤੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚੋਂ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ, ਘੱਟ ਲੋਹੇ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਧੇ ਲੋਹੇ ਦਾ ਕੇਵਲ 4 ਫੀਸਦੀ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਫੀਡ ਬੈਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਲੋਹੇ ਦੀ ਹਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚੋਂ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ ਦੁਗਣਾ ਲੋਹਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਮਿਕਦਾਰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਦੁਗਣੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਟੇਟਸ (phytates) ਅਤੇ ਟੈਨਿਨਸ (tannins) ਅਨਾਜ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਤੱਤ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਲੋਹੇ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਆਂਡਾ, ਮਾਸ ਆਦਿ ਲੋਹੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹਨ (ਕਲੇਜੀ {liver} ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ) ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਵਿਚ ਜੋ ਲੋਹਾ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਨਾਜਾਂ, ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਜਾਂ ਮੇਥੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਲੋਹੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਣ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਆਮ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਘਾਟ ਵੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਭਾਰਤਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਨਾਲ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਲਈ ਲੋਹਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਲੋਹਾ ਤੱਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਰਗ ਲਈ ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ ਗੋਲੀਆਂ (ਆਇਰਨ ਟੈਬਲੈਟ) ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਤੱਤ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਉਪਯੋਗੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦਾ ਮਿਆਰ (ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 220 ਤੋਂ 400 ਮਾਈਕਰੋਗ੍ਰਾਮ) ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਮਿਆਰ (750 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ) ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਥੱਲੇ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਟਮਾਟਰਾਂ, ਕੱਦੂ ਅਤੇ ਪਪੀਤਾ ਅਤੇ ਅੰਬ ਵਰਗੇ ਪੀਲੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਇਕ ਸਾਲ

ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਦੇਖੋ ਅਧਿਆਏ 8 ਵਿਚ) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਪਪੀਤਾ, ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ ਦਿਤੇ ਜਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਖਰਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਨ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਇਕ ਵੱਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਪਿਲਾ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲੀਵਰ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਥੋਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਪਹੁੰਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਆਉ ਹੁਣ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ। ਥਾਇਆਮੀਨ (ਵਿਟਾਮਿਨ-ਬੀ 1) ਦਾਲਾਂ, ਮਟਰ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਉਬਲੇ ਚੌਲਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਿਸ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬਹੁਤੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਬਦਲੇ ਜੇਕਰ ਇਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨਾਜਾਂ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਿਵੇਂ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਣਕ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਕਮੀ ਦੀ ਸ਼ੰਕਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਕ ਸਮੇਂ ਤੱਟਵਰਤੀ ਆਂਧਰਾ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' 1 ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ (beri-beri) ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਮ ਹੋ ਗਈ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਖੂਬ ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਮੋਤੀਆਂ ਵਰਗੇ ਸਫ਼ੈਦ ਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਚੌਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸੀਮਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਇਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨਾਜ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੋਰਨਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਗਿਆ। ਇਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਸਾਰਣੀ 3.2 ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਚਾਰ ਭਾਰਤੀ ਰਾਜਾਂ ਵਿਚ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰਿਬੋਫਲੇਵਿਨ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' 2 ਵੀ ਕੁਝ ਤਾਂ ਮਿੱਲ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਟ ਦੇਣ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਜਿੰਨਾ ਰਿਬੋਫਲੇਵਿਨ ਸਾਨੂੰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਰਤੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਦੁੱਧ, ਆਂਡੇ, ਮਾਸ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿ ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਇਥੇ ਘੱਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦਾਲਾਂ ਵਿਚ ਰਿਬੋਫਲੇਵਿਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੱਛੀ ਵਿਚ ਵੀ ਰਿਬੋਫਲੇਵਿਨ ਹੁੰਦਾ ਨਾ-ਮਾਤਰ ਹੀ ਹੈ।

ਬੀ ਗਰੁਪ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਿਆਸਿਨ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਛਾਣਿਆ ਹੋਇਆ ਆਟਾ ਆਦਿ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਇਕ ਅੰਗ ਟਰਾਪਟੋਫੈਨ—ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਅਮੀਨੋ ਏਸਿਡ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਰੀਰ ਖੁਦ ਨਿਆਸਿਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੁੱਕੇ ਫਲਾਂ ਵਿਚ ਟਰਾਪਟੋਫੈਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾਲਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਆਦਾ

ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਜੋ ਬਾਕੀ ਮੁਖ ਰੂਪ ਵਿਚ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਨਿਆਸਿਨ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਉਥੇ ਜੁਆਰ ਹੀ ਮੁਖ ਭੋਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਜੁਆਰ ਵਿਚ ਟਰਾਪਟੋਫੈਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।) ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਵੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਧਾਨ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਥੇ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀ ਸ਼ੰਕਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਥੇ ਬਿਨਾਂ ਛਾਣਿਆ ਹੋਇਆ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਭੋਜਨ ਦਾ ਮੁਖ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ ਦਾ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਥੇ ਇਸਦੀ ਘਾਟ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨਾਜਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਈ ਲਾਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਰਤੀ ਭੋਜਨ ਮੁਖ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਥੇ ਮਾਸ ਵੀ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਬੀ-12 ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਮਾਸ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਿਊਕਲਿਕ ਏਸਿਡਜ਼ ਦੇ ਸੰਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਜਮਾਂ ਮਾਈਕਰੋਫਲੋਰਾ ਨਾਲ ਸੰਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇਸ ਲੋੜ ਦੇ ਲਈ ਇਹ ਉਪਲੱਬਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਭਾਰਤੀਆਂ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਪੈਮਾਨੇ ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਰਾਜ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਆਖਰ ਭਾਰਤੀ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹਾਸਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਿਰੀਖਣ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' 12 ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਇਸਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਦਾ ਦਹੀਂ ਬਣਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਖਮੀਰ ਤੋਂ ਬਣੀ ਇਡਲੀ, ਡੋਸਾ, ਢੋਕਲਾ ਅਤੇ ਖਮਨ ਆਦਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਇਸ ਦੀ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਦਿਲਚਸਪ ਪਹਿਲੂ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' 12 ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਦੇ ਇਕ ਹੋਰ ਤੱਤ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ ਢੱਕ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਦੀ ਸਹੀ ਕਮੀ ਦਾ— ਪਤਾ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ।

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਭਾਵੇਂ ਭਾਰਤੀ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮਾਤਰਾ ਸਹੀ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਹੋਰ ਵਰਤੋਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਘਾਟ ਨੂੰ ਏਸਿਡ ਭਰਪੂਰ ਕੱਚੇ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਾਲੇ ਛੋਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਦਾਲਾਂ, ਮਾਂਹ ਤੇ ਕਣਕ ਨੂੰ ਪੁੰਗਰਣ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੁੰਗਰੇ ਅਤੇ ਦਾਣਿਆਂ ਦੋਨਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਕਾਰਣ ਕੀ ਹੈ ? ਇਕ ਚੰਗੀ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਖਰਚ ਕਰਨ ਯੋਗ ਪੈਸੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਿਹਤਰ ਭੋਜਨ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕਦੀ ਕਦੀ ਮਹਿੰਗੀ ਖਾਧ-ਸਮਗਰੀ ਨਾ ਲੈਣ ਦੇ ਪਿਛੇ ਜੋ ਇਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਣ ਹੈ, ਉਹ ਗਰੀਬੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਪਹਿਲੀ ਪਸੰਦ ਤਾਂ ਇਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੇਟ ਭਰ ਭੋਜਨ ਮਿਲ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਅਧਿਆਏ ਵਿਚ ਦਿਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਸਰਵੇਖਣ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ ਲਗਭਗ 500 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਘੱਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮਦਨ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿਚ ਹੀ ਇਸ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਔਸਤ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵਿਚ ਵੀ ਆਮਦਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਰੋਜਾਨਾ ਔਸਤ 60 ਤੋਂ 71 ਗ੍ਰਾਮ ਹੈ। ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਹਿੱਸਾ ਭੋਜਨ ਤੇ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦਾ ਮੁੱਖ ਭਾਗ ਹੈ - ਅਨਾਜ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਸਾ, ਭੋਜਨ ਤੇ ਖਰਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਉਹ ਦੁੱਧ, ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਆਂਡੇ, ਮਾਸ ਆਦਿ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥ ਖਰੀਦਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਮੀਰ ਲੋਕ ਠੰਡਾ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਜਾ ਮਿਠਾਈਆਂ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾ ਫਿਰ ਖੂਬ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋ ਜਾਦਾ ਹੈ। ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਮੀਰ ਗਰੀਬ ਦੋਨਾ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਨੀ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?

ਗਰੀਬੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਘੱਟ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋ ਜਿਆਦਾ ਕਿਸ ਉਤੇ ਪੈਦਾ ਹੈ। ਕਾਫੀ ਸਮੇ ਤੋਂ ਇਹੀ ਧਾਰਨਾ ਚਲੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਔਰਤ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਅਤੇ ਸੰਤਾਨ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖੁਆਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਖਾਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾ ਸਭ ਤੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਔਰਤ ਨੂੰ ਹੀ ਸਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਹਾਲ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਰਵੇਖਣਾਂ ਤੋ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਗ਼ਲਤ ਸਿੱਧ ਹੋਈ ਹੈ। ਹਰ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਔਰਤਾ ਵਿਚ ਕੈਲੋਰੀ-ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉਹੀ ਮਿਲਿਆ ਜਿਹੜਾ ਮਰਦਾ ਦਾ ਸੀ। ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਜਰੂਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ।

ਚਾਰ ਤੋਂ ਸੱਤ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਡਿਆ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉਨ੍ਹਾ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਗਰੀਬ ਪਰਿਵਾਰਾ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲ ਇਕਦਮ ਸੱਚ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪੌਸਟਿਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਪੌਸਟਿਕ ਸੰਬੰਧੀ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਦਾ ਇਕ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

4. ਸਾਡੀ ਖਾਧੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ

ਅਸੀਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਉਹ ਠੋਸ ਹੈ ਤਾਂ ਚਿੱਥਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਜੇ ਤਰਲ ਹੈ ਤਾਂ ਨਿਗਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਗਲੇ ਰਾਹੀਂ ਥੱਲੇ ਉਤਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਸ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਇਸ ਪਾਚਣ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪ ਕਹਾਣੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਬਾਰੇ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਅਧਿਐਨ ਕਰਾਂਗੇ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਚਲ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਅੱਛਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਦੰਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਿੱਥਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਕੇ ਲਵ (ਥੁੱਕ) ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾ ਘੁਲ-ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਵ ਇਕ ਬੇਰੰਗ ਪਾਣੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਸਦਾ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਲਵ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਣੀ ਹੈ ਪਰ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਵਿਚ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਦਿੱਖ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੱਤ (enzymes) ਨਾ-ਘੁਲਣ ਵਾਲੇ ਸਟਾਰਚਾਂ ਨੂੰ ਘੁਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾ ਵਿਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਅਸਲ ਵਿਚ ਹਾਜਮੇ ਦਾ ਇਹੀ ਅਰਥ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਣ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਇੰਨੀ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇਨਜ਼ਾਇਮਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਟੁੱਟਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੰਤ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਜ਼ਜਬ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਤ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਨਾ-ਪਚੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਉ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੀਏ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾ ਜਾਂ ਕੇਵਲ ਸਾਡੀ ਨੱਕ ਵਿਚ ਉਸਦੀ ਗੰਧ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਣੀ (ਲਵ) ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਜੋੜੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ — ਇਕ ਜੋੜੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੋਨਾਂ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਤੇ ਥੱਲੇ, ਦੂਸਰੀ ਜੋੜੀ ਹੇਠਲੇ ਜਬਾੜੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਅਤੇ ਤੀਸਰੀ ਜੀਭ ਦੇ ਥੱਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੋਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਿੰਨਾ ਲਵ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਦਸ ਕੱਪ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਲਵ ਵਿਚਸ਼ਾਮਿਲ ਤੱਤ ਕਾਰਬੋਰਾਈਫਰੇਟ ਨੂੰ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਸ਼ੱਕਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੰਦੇ

ਹਨ। ਚਿੱਥਣ ਨਾਲ ਖ਼ੁਰਾਕ ਟੁਕੜੇ ਟੁਕੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਵ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਸਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਭਾਵੇਂ ਮਜ਼ਾਕ ਵਿਚ ਕਹੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਬੁਰਕੀ ਨੂੰ 32 ਵਾਰ ਚਬਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਹੇਠ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾਇਆ ਗਿਆ ਭੋਜਨ ਛੇਤੀ ਪੱਚਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਇਹ ਖ਼ੁਰਾਕ ਗਲੇ ਤੋਂ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਹੇਠਾ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋ ਅਸੀਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਗਲ ਵਿਚ ਕੌ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਅਤੇ ਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸਾਹ-ਨਲੀ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਕੋਈ ਟੁੱਕੜਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੂੰਦ ਗ਼ਲਤ ਰਸਤੇ ਚਲ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾ ਸੱਚਮੁਚ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖਾਂਸੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਕਦੇ ਸਾਹ ਘੁੱਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਖਾ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਿਹਦਾ

ਖਾਧੀ ਹੋਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਹੋ ਕੇ ਪੇਟ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਗ ਮਿਹਦੇ ਵਿਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਸ਼ਕਲ ਇਕ ਝੋਲੇ ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਥੈਲੀ ਹੈ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਸੁੰਗੜਦੀ ਅਤੇ ਫੈਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾ ਜੋ ਇਸ ਵਿਚਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਥੀ ਜਾਵੇ। ਇਥੇ ਮਿਹਦੇ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਇਨਜ਼ਾਇਮ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਮਿਹਦੇ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਸਥਿਤ ਅਨੇਕਾਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਇਨਜ਼ਾਇਮ ਹੈ ਰੈਨਿਨ (rennin) ਜੋ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦਹੀਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੀਤੇ ਗਏ ਦੁੱਧ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅੰਸ਼ ਨੂੰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਹੋਰ ਇਨਜ਼ਾਇਮ ਪੈਪਸਿਨ (pepsin) ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀਆਂ ਲੰਬੀਆ ਲੰਬੀਆ ਲੜੀਆ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ, ਪੈਪਸਿਨ ਵਿਚ ਬਦਲ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਮਿਹਦੇ ਵਿਚ ਲੂਣ ਦਾ ਤੇਜ਼ਾਬ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹੀ ਤੇਜ਼ਾਬ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੇਜ਼ਾਬ ਕਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਜੋੜਾ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰਕੇ ਕਮਜੋਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਪਸਿਨ ਨਾਮੀ ਇਨਜ਼ਾਇਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਪੈਪਟੋਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾ ਦੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਿਹਦੇ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਹੜੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਦੇ ਹਨ ਲੂਣ ਦੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਨਾਲ ਉਹ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਦੇ ਹਨ। ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਕੁਝ ਦੇਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਮਿਹਦੇ ਵਿਚ ਇਹ ਕਈ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਲਗਭਗ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਰੈਨਿਨ, ਪੈਪਸਿਨ ਅਤੇ ਲੂਣ ਦਾ ਤੇਜਾਬ ਬਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਸਮੇ ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚਲਦੀ ਹੈ।

ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਮਿਹਦਾ-ਪਾਚਣ ਉਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦੋ ਇਨਜਾਇਮ ਅਤੇ ਲੂਣ ਦੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ ਵਿਚ ਟੁੱਟਦੇ ਹਨ।

ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਮਿਹਦੇ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਲੱਗੀ ਟੂਟੀ (Valve) ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਖੁਲ੍ਹਣ ਸਮੇਂ ਹਜ਼ਮ ਹੋਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਥੱਲੇ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਵਾਲਵ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਰਜਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਈ ਅਜੂਬਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਮਿਹਦੇ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਥੱਲੇ ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਜਾਂ ਚਾਰ ਵਾਰ ਹੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਮਿਹਦਾ ਇਕ ਵਾਰ ਹੀ ਖਾਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਭੁੱਖ ਸਾਨੂੰ ਜੰਗਲੀ ਹੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ ਵਿਚ

ਇਸ ਪਿਛੋਂ ਅੱਧਾ ਹਜ਼ਮ ਹੋਇਆ ਤਰਲ ਮਾਦਾ ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਉਪਰਲਾ ਭਾਗ ਜਿਸ ਨੂੰ ਡਾਉਡੇਨਮ (duodenum) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਕ ਫੁੱਟ ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ ਨਾਲੋਂ ਚੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਨਲੀ ਦੇ ਜਰੀਏ ਡ ਾਉਡੇਨਮ ਵਿਚ ਦੂਸਰਾ ਇਨਜਾਇਮ ਬੂੰਦ ਬੂੰਦ ਕਰਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਜਿਗਰ ਵਿਚ ਬਣਨ ਵਾਲਾ ਕੌੜਾ ਰਸ ਪਿੱਤ ਰਸ, ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਆਂਦਰਾਂ ਅਤੇ ਮਿਹਦੇ ਵਿਚ ਇਕ ਹਥੇਲੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਬਣੇ ਮਿਹਦੇ (ਪੈਕਰੀਆਸ) ਵਿਚ ਬਣੇ ਰਸ ਪੈਂਕਰੀਆਸ ਰਸ। ਇਸ ਅਧਿਆਏ ਵਿਚ ਦਿਤੇ ਗਏ ਰੇਖਾ ਚਿੱਤਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਕ ਤੀਸਰਾ ਤੱਤ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਂਦਰਾਂ ਦਾ ਰਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ ਭਾਵੇਂ ਪਤਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਬਹੁਤ ਲੰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਦ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 5 ਜਾਂ 6 ਗੁਣਾ ਵੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁਸਲਤਾ ਨਾਲ ਪੇਟ ਵਿਚ ਧੁੰਨੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲਪੇਟ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਭਾਗ ਇਥੇ ਲੰਬੀ ਸਾਰੀ ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਪੇਚੀਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੈਂਕਰੀਆਸ ਰਸ ਵਿਚ ਕਈ ਇਨਜ਼ਾਇਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਉਤੇਜਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਰਮੋਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਪੈਪਟੋਨ ਵਿਚ ਪਰਿਵਰਤਿਤ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਅਮੀਨੋ-ਏਸਿਡ ਵਿਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪੈਂਕਰੀਆਸ ਰਸ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਵੀ ਹਜ਼ਮ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਟਾਰਚ ਦੇ ਵਾਂਗ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵੀ ਅੰਤ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਗੁਲੂਕੋਸ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਘੁਲਣ ਵਾਲੀ ਲੈਕਟੋਸ (lactose) ਵੀ ਗੁਲੂਕੋਸ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਵਿਚ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਇਕ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਚਰਬੀ ਟੁਕੜੇ ਟੁਕੜੇ ਹੋ ਕੇ ਸਾਧਾਰਣ ਤੱਤਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਹੈ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ, ਇਕ ਕਹਾਵਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ : "ਜੀਵਨ ਕੀ ਹੈ ? ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਉੱਤਰ ਹੈ, "ਇਹ ਜਿਗਰ (liver) 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।" ਇਸਦਾ ਦੂਜਾ ਉੱਤਰ ਹੈ, "ਇਹ ਜੀਣ ਵਾਲੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।" ਜਿਗਰ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਅਰਥ ਹੀ ਠੀਕ ਹਨ। ਦਿਲ ਤੋਂ ਖ਼ੂਨ ਜਿਗਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ

ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚੋਂ ਅਮੀਨੋ-ਏਸਿਡ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੰਡਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤਾ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਗਰ ਵਿਚ ਬਣਦੀਆਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਪਿੱਤ (bile) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਹਰਾ, ਪੀਲਾ ਤੇ ਕੌੜਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਇਨਜ਼ਾਇਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਪਰੰਤੂ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਰਸਾਇਣਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਕਣਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲਣਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਘੋਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਘੋਲ ਦੀ ਇਕ ਸੁੰਦਰ ਮਿਸਾਲ ਆਮ ਦੁੱਧ ਹੈ। ਇਸ ਘੋਲ ਰੂਪੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਇਨਜ਼ਾਇਮ ਹਜ਼ਮ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਆਂਦਰ ਵਿਚ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਪਿੱਤ ਵਿਚ ਘੁੱਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਖਾਧਾ ਗਿਆ ਭੋਜਨ ਟੁਕੜੇ ਟੁਕੜੇ ਹੋ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਤੱਤਾਂ ਵਿਚ ਪਰਿਵਰਤਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਬਾਅਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਕੀ ਬਣਦਾ ਹੈ? ਸਰੀਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੰਮ ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਉਂਗਲ ਵਰਗੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਉਭਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਵਿੱਲੀ' (villi) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚੂਸਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਜ਼ਮ ਹੋਏ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਚੂਸ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਭੇਜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਖ਼ੂਨ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਦਾ ਹੈ। ਹਜ਼ਮ ਹੋਈ ਚਰਬੀ ਲਸੀਕਾ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ (lymphatic system) ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਘੁੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਗਲੇ ਦੇ ਕੁੱਝ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਅਸੀਂ ਖਾਧਾ ਸੀ ਉਹ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾ ਮਿਲਿਆ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਊਰਜਾ, ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾ ਦਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਇਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਪੁਜਾ ਸਕੇ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਇਸਦਾ ਇਕ ਅਪਵਾਦ ਹੈ ਜੋ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥਾ ਚਰਬੀ ਵਿਚ ਘੁੱਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਰਬੀ ਵਾਂਗ ਹੀ ਛੋਟੀ ਆਦਰ ਵਿਚ ਜਜ਼ਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਹੋਰ ਤੱਤਾਂ ਵਾਗ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਖੰਡਿਤ ਨਹੀ ਹੁੰਦੇ ਬਲਕਿ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਵਿਚ

ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਇਕਦਮ ਸਮਤਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਭਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਅਧਿਆਏ ਵਿਚ

ਦਿਤੇ ਗਏ ਰੇਖਾ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਮੋਟੀ ਟਿਊਬ ਵਾਂਗ ਜਾਪਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੁਆਲੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਅੱਖਰ 'ਯੂ' ਵਾਂਗ ਘੁੰਮਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਪਚਿਆ ਭੋਜਨ ਇਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਖੰਡਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਤੱਤ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਦਬੋ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਮ ਹੋਇਆ ਮਾਦਾ ਗੁਦੇ ਰਾਹੀਂ ਟੱਟੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

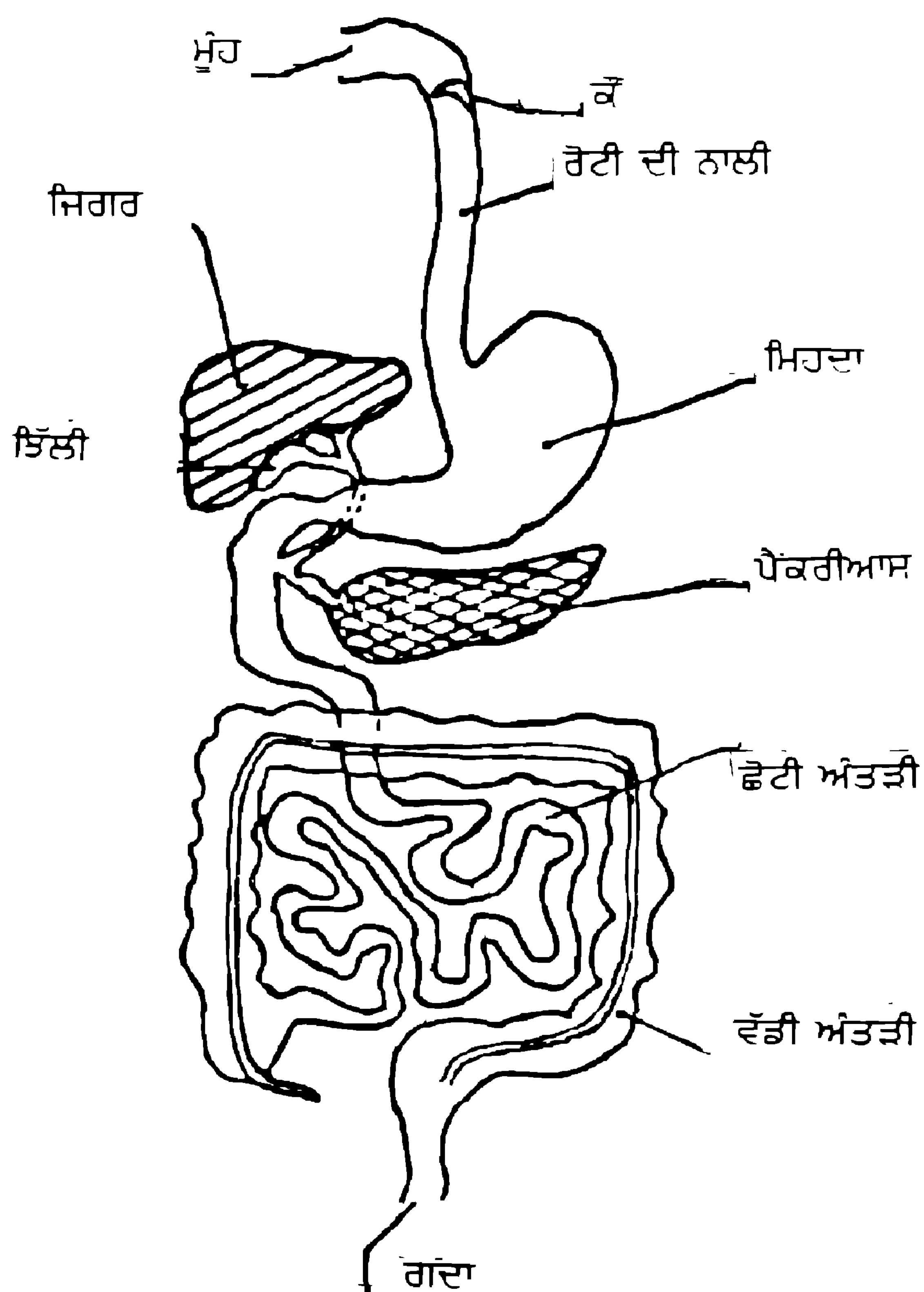
ਹਜ਼ਮ ਹੋਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਪਹਿਲਾ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ ਵਿਚ ਟੁਟਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫਿਰ ਗੁਲੂਕੋਸ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਲੂਕੋਸ ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ ਦੀ ਵਿੱਲੀ ਖਿੱਚ ਕੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿਚ ਭੇਜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਪੱਠੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਕੁਝ ਭਾਗ ਗਲਾਈਕੋਜਿਨ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਲੂਕੋਸ ਨੂੰ ਇਸ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲਗਭਗ ਇਕੱਠਾ (ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਦੋ ਤਿਹਾਈ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਵਿਚ ਲਗਭਗ ਇਕ ਤਿਹਾਈ) ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਅੰਸ਼ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਨਾਲ ਦੌਰਾ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਗੜਬੜ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ।

ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਕ ਸਾਧਾਰਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਗਲੀਸਰਲ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਤੇਜ਼ਾਬਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਲੀਸਰਲ ਦੇ ਵਾਂਗ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਚਰਬੀ ਤੇਜ਼ਾਬ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਧੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਗਰ ਵਿਚ। ਇਥੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਤੇਜ਼ਾਬ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਖ਼ੂਨ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਭੇਜ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਭੰਡਾਰ ਦੇ ਲਈ ਭੇਜ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਚਰਬੀ ਦੇ ਕੁਝ ਅੰਸ ਲਿਫ਼ੈਟਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਤ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਜਾ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚਰਬੀ ਦੇ ਕਣ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਕੁਝ ਇਨਜ਼ਾਇਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਚਰਬੀ-ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਯਾਦ ਰਹੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਚਰਬੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਜਿਵੇਂ ਵਰਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਚਰਬੀ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਮੀਨੋ-ਏਸਿਡ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਈ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਮੀਨੋ-ਏਸਿਡਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਯੋਗਿਕਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੰਤੂ-ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਇਨਜ਼ਾਇਮ, ਹਾਰਮੋਨ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਯੋਗਿਕ ਹਨ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹਨ। ਜਿਗਰ ਵਿਚ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਭੰਡਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ

ਪਾਚਣ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ



ਵਿਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਜਿਗਰ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਗਤੀ ਸੰਭਵ ਹੈ।

5. ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਉਚਿਤ ਅਤੇ ਅਣਉਚਿਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਰੰਪਰਾਵਸ਼ ਅਤੇ ਆਦਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਖਾਣਾ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਕੋਈ ਬੁਰੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਵੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਅਧਿਆਏ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦਾਲ, ਚੌਲ, ਕਣਕ, ਦਹੀਂ, ਰਸੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭਾਰਤੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਣ ਜਾਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਲੋਕਾ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਚਲੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਕੁਝ ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾ ਘਰ ਕਰ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਗੱਲ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੋਰ ਵੀ ਠੀਕ ਲਗਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਉਸ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਅਸੀਂ ਲੈ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਇਸ ਅਧਿਆਏ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਭਾਰਤ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆ ਵਿਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹਨ।

ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਭੋਜਨ

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਅਕਸਰ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਫਲਾਨੇ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਤਾਸੀਰ ਗਰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਫਲਾਨੇ ਦੀ ਠੰਡੀ। ਸਾਡੇ ਇਥੇ ਯੂਨਾਨੀ ਅਤੇ ਅਯੁਰਵੈਦਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੇ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਅੰਬ ਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਨਾ ਖਾਓ, ਜੇ ਖਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਵੀ ਪੀਓ। ਸਾਨੂੰ ਡਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਤਾ ਫੋੜੇ ਨਿਕਲ ਆਉਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਦੱਖਣੀ ਅਤੇ ਮੱਧ ਅਮਰੀਕਾ, ਫਿਲਪੀਨਜ਼, ਬਰਮਾ, ਥਾਈਲੈਂਡ ਵੀਅਤਨਾਮ ਤੇ ਮਲੇਸ਼ੀਆ ਦੇ ਆਦਿਵਾਸੀ ਸਮੂਦਾਇਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆ ਹਨ।

ਅਜਿਹਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਮ ਖਾਣੇ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਤੇ ਬਰਸਾਤ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਠੀਕ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਣਕ, ਗੁੜ, ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਆਡਾ ਚਾਹ, ਕੌਫੀ ਅਦਰਕ, ਹੋਰ ਮਸਾਲੇ, ਅੰਬ, ਪਪੀਤਾ ਅਤੇ ਕਠਲ (jack) ਆਦਿ ਕੁਝ ਗਰਮ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥ ਸਮਝੇ ਜਾਦੇ ਹਨ। ਚੌਲ, ਦਹੀਂ, ਲੱਸੀ ਅਤੇ ਰਸਦਾਰ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੀਆਂ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਮੰਨਿਆਂ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਠੰਡਕ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ਼ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਸਤ, ਜੋ ਕਿ ਆਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਗਰਮੀ ਭਰ ਜਾਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਲਈ ਠੰਡੀਆਂ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਲੱਸੀ ਆਦਿ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆ ਲਈ ਗਰਮ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਰੋਗ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਿਚ ਗਰਮ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਇਸ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਠੰਡੇ-ਗਰਮ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਰ ਕਰ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਇਕ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਗਈ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਧਾਰਨਾਵਾਂ

ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੱਚਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਇਕ ਸਰਵੇਖਣ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪੱਛਮੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਚੌਲ ਜਲਦੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਣਕ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਕਣਕ ਨੂੰ ਚੌਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀ ਭਰਪੂਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾਲਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਰਹਰ ਦੀ ਦਾਲ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਦੇਸੀ ਘਿਉ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰਾਇ ਵਿਚ ਹੋਰਨਾ ਚਰਬੀਆਂ (fat) ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਲਦੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਸਲੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਾਚਣ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਸਾਧਾਰਣ ਤੇਲਾਂ ਅਤੇ ਚਰਬੀਆਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਹੈਰਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਹਾਂਰਾਸ਼ਟਰ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਲਗਭਗ ਦੋ ਤਿਹਾਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਆਂਡੇ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਮਾਸ ਆਦਿ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਥੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਚ ਠੀਕ ਠੀਕ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਗੁਆਂਢੀ ਰਾਜ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਸਾਕਾਹਾਰੀ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ। ਕਲਕੱਤੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਮਾਸ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤਾਂ ਪਨ੍ਹਪਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਲਕੱਤੇ ਦੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਬੰਦ ਡੱਬਿਆਂ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਜਿਸਦਾ ਕਾਰਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਬੈਠਾ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਕੀ ਹੋਵੇ।

ਕੁਝ ਆਮ ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਗਰਭਕਾਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਦੱਖਣੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਪਪੀਤੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਤੋਂ ਗਰਭਕਾਲ ਵਿਚ ਪਰਹੇਜ਼ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਗਰਭ ਗਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਸਤਾ ਤੇ ਆਮ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਫ਼ਲ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਾਲ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੱਚੇ ਪਪੀਤੇ ਦੇ ਬੀਅ ਗਰਭਪਾਤ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਸਦੇ ਕਾਰਣ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦੇਣਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਸੀਤਾਫਲ ਅਤੇ ਜੈਫਲ ਨੂੰ ਦੱਖਣ ਵਿਚ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵਰਜਿਤ ਮੰਨੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਗਰਮ' ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਂਡੇ ਅਤੇ ਮਾਸ ਦੀ ਵੀ ਮਨਾਹੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਹੀ ਧਾਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਜ਼ੇ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਕੇਰਲ ਵਿਚ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵਿਸਵਾਸ ਨਹੀ ਜਿਥੇ ਕਿ ਮੱਛੀ ਦੀ ਖਪਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਧਾਰਹੀਣ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾ ਨੂੰ ਪੌਸਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆ ਰੱਖਦੀਆ ਹਨ।

ਦੇਸ ਦੇ ਕਈ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਜਿਨ੍ਹਾ ਚੀਜ਼ਾ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਵਿਸੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਦਿਤਾ ਜਾਣਾ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਥਾਵਾ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾਵਾ ਕਿੰਨੀਆ ਤੱਥਹੀਣ ਹਨ। ਹੁਣ ਜਦ ਕਿ ਤਮਿਲਨਾਡੂ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਚੌਲ, ਦਹੀਂ, ਹਰੀਆ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਨ (ਪਾਨ ਵਿਚ ਲੱਗਿਆ ਚੂਨਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਗੁਜਰਾਤ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮੇਥੀ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਕਈ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਹ ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਲੱਸਣ ਦੀ ਵਰਤੋ ਨਾਲ ਮਾ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਦਾ।

ਇਕ ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਕਾਲ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀ ਵੇਖ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹੋਣਾ ਇਹ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਮਿਆਰ ਵੱਧਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਾਂ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀ ਸਗੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਖ਼ੁਰਾਕ ਘੱਟ ਖਾਣ ਦੀ ਗਲਤ ਫਹਿਮੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਬੱਚਾ ਵਧੇਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਕਾਰਣ ਸਿਹਤਵੰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇਗੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਦਿਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾ ਦਾ ਹੋਵੇ।

ਇਕ ਹੋਰ ਗ਼ਲਤ ਵਿਸਵਾਸ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਇਕਦਮ ਮਗਰੋਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾ ਪਲਾਂ ਵਿਚ ਪਸੀਨੇ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਡਰ ਪਿੱਛੇ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੋਵੇ ਕਿ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਰੋਗ ਨਾ

ਲਗ ਜਾਵੇ। ਪਰੰਤੂ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਡਰ ਕਿੰਨਾ ਆਧਾਰਹੀਣ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਉਬਲਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਮੰਗੇ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਦੇ ਕਦੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਤਥਾਕਥਿਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਗੈਸ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਕੋਲੋਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਸਨੂੰ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਚੌਲ, ਦਲੀਆ ਆਦਿ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਈ ਗਈ ਦਾਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚਾਈ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਦਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖੁਆਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾ ਪਚਾਈ ਗਈ ਪੁੰਗਰੀ ਦਾਲ ਜਾਂ ਸੁਕਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਭੁੰਨੀ ਤੇ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਦਾਲ ਜਿੰਨੀ ਹੋ ਸਕੇ ਖੁਆਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਕੇਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਰੋੜ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋਰ ਕੱਚੇ ਫਲਾਂ ਵਾਂਗ ਕੱਚਾ ਕੇਲਾ ਜਰਾ ਔਖਾ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਮਝ ਲਿਆ ਕਿ ਇਹ ਫਲ ਹੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੈ। ਪਰ ਅਸਲੀਅਤ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਦੱਖਣ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਇਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਇਹ ਵੀ ਦ੍ਰਿੜ ਹੈ ਕਿ ਮੱਝ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਮੋਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੱਝ ਦੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਇਸ ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਹੱਥ ਹੈ। ਕਿੰਨੇ ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਇਤਨੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾ ਕਰਕੇ ਹੀ ਛੱਡ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਮਗਰੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੁੱਧ ਬਾਰੇ ਵੀ ਇਕ ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਜਿਹੜਾ ਪੀਲਾ ਜਿਹਾ ਦੁੱਧ ਮਾਂ ਨੂੰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਔਰਤ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮਿੱਠਾ ਪਾਣੀ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਣ ਦੁੱਧ ਆਉਣ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਕਈ ਉੱਚ-ਪੱਧਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਕੁਦਰਤੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵਾਂਝਿਆਂ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉਤਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਮੱਝ ਅਤੇ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਜਦ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਉੱਚਕੋਟੀ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਲਾਗ ਦੇ ਕਾਰਣ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਸਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਇਲਾਜ਼ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੈਸਟਰ ਆਇਲ (Castor oil) ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਭੋਜਨ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਉਹ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਭਿਆਨਕ ਇਕ ਇਹ ਪ੍ਰਥਾ ਹੈ ਕਿ ਦਸਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਪਾਣੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਇਕ ਸਰਲ ਉਪਾਅ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਉਹ ਸਾਫ਼ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਬਾਲ ਕੇ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਰਤਨ ਸਾਫ਼ ਰਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

6. ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇਕ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਸਾਰਣੀ 6.1 ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਚੀ ਕਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਆਉ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਹੀ ਲਈਏ।

1. ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਰਸਾਇਣਿਕ ਤੱਤ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਗ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਤੱਕ ਮਾਂ ਦਾ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੀਲੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਇਕ ਹੋਰ ਤੱਤ ਕੈਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੁਣ ਹੈ। ਇਹ ਦੁੱਧ ਸਿੱਧਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਫੂਡ ਇੰਨੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਲਾਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜਰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਮਮਤਾ ਅਤੇ ਮੋਹ-ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਾਵੁਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਦਿਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਭਾਰਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਉਤਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਸਾਲ ਭਰ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਲੈਂਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ (ਜੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਹੈ) ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਇਹ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਇੰਨੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ 3-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ

ਸਾਰਣੀ 6.1

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਅਸਲੀ ਵੇਰਵਾ

ਪਹਿਲੇ ਅੱਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ (ਭਾਰ 3-4 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ)

(ੳ) ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦਿਉ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

(ਅ) ਜੇਕਰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕੇ ਤਾਂ ਬੇਬੀ ਫੂਡ, ਗਾਂ ਜਾਂ ਮੱਝ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦਿਉ। (ਮਲਾਈ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਚਰਬੀ ਕੱਢ ਕੇ ਉਸਦੀ ਥਾਂ ਉਸ ਅਨੁਪਾਤ ਨਾਲ ਹੀ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਦਿਉ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਉਣਾ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਜਾਓ)

2-3 ਮਹੀਨੇ (ਭਾਰ 6 5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ)

(ੳ) ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਇਕ ਚੌਥਾਈ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮੱਝ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦਿਉ।

(ਅ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੂਪ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਲੇ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਗਾੜ੍ਹੇ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕਰ ਤੇ ਲੂਣ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਫਲਾਂ (ਸੰਤਰਾ, ਟਮਾਟਰ, ਸੇਬ) ਦਾ ਪਤਲਾ ਰਸ ਜਾਂ ਸੁਆਂਜਣੇ ਦੀ 'ਚਾਹ' ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। 2-4 ਚਮਚੇ ਚਾਹ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ 3-4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਇਹ ਮਾਤਰਾ 50-100 ਸੀ. ਸੀ. ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏ।

(ਸ) ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਮੱਛੀ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਦਿਉ।

(ਹ) ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਉਬਲਿਆ ਪਾਣੀ ਪਿਲਾਓ।

3-6 ਮਹੀਨਿਆਂ (ਭਾਰ 8 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ)

(ੳ) ਦੁੱਧ ਮਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਓਪਰਾ ਜਾਰੀ ਰਖੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੇਠਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ:

(ਅ) ਉਬਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਪਾਲਕ, ਸਾਗ, ਅਰਬੀ ਦੇ ਪੱਤੇ) ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੋਟ ਕੇ ਮੋਟੇ ਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿਚ ਛਾਣੀਆ ਗਈਆਂ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਗਾਜਰ, ਟਮਾਟਰ, ਬੈਂਗਣ)। ਗੰਧ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਲਈ ਨਿੰਬੂ ਰਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

(ੲ) ਕੁਝ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪਪੀਤਾ, ਕੇਲਾ, ਅਮਰੂਦ, ਖੁਮਾਨੀ ਅਤੇ ਪੀਲੇ ਕੱਦੂ ਉਬਾਲ ਕੇ ਦਿਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

(ਸ) ਆਂਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਅੱਧੀ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਉਬਾਲ ਕੇ ਦਿਉ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਵਧਾ ਕੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਇਕ ਪੂਰੇ ਆਂਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(ਹ) ਮਾਸ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਦੀ ਤਰੀ

(ਕ) 6 ਮਹੀਨੇ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਚੋਲ, ਕਣਕ, ਦਾਲਾਂ ਦਾ ਦਲੀਆ ਦਿਉ। (ਘਰ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਲਈ 6-3 ਸਾਰਣੀ ਦੇਖੋ)

(ਖ) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਦੇਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋਵੇ। ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਦਿਉ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਇਕ ਵਾਰ ਬੱਚਾ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਕਰੋ ਬਲਕਿ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਫਿਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

6-9 ਮਹੀਨੇ (ਭਾਰ 9.2 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ)

(ੳ) ਦੁੱਧ (450 ਸੀ. ਸੀ. ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ)

(ਅ) ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਵਿਚ ਬਣੇ ਉਬਲੇ ਚੌਲ, ਕਣਕ, ਰਾਗੀ ਜਾਂ ਬਾਜਰੇ ਦਾ ਦਲੀਆ ਦਿਉ।

(ੲ) ਪਹਿਲਾ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਬਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਨੂੰ ਘੋਟ ਦਿਉ।

(ਸ) ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਅਤੇ ਚੁਪਾਤੀ ਆਦਿ।

(ਹ) ਇਕ ਪੂਰਾ ਆਂਡਾ ਉਬਲਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣ ਆਦਿ ਵਿਚ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਫੈਂਟਿਆਂ ਹੋਇਆ।

(ਕ) ਅੱਛੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕੀ ਹੋਈ ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਮਾਸ।

(ਖ) ਨਰਮ ਫਲਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ

(ਗ) ਚੋਖਾ ਉਬਲਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ।

9-12 ਮਹੀਨੇ (ਭਾਰ 11 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ)

(ੳ) ਦੁੱਧ (400 ਸੀ. ਸੀ. ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ)

(ਅ) ਉਪਰਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਉ। ਪੱਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਮਾਸ ਦਿਉ।

(ੲ) ਮਸੂੜਿਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੋਸਟ (toast) ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਅਤੇ ਕੱਚੀ ਗਾਜਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਦਿਉ।

ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੱਝ ਜਾਂ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮੱਝ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਬਾਲਦੇ ਸਮੇਂ ਜਿਹੜੀ ਮਲਾਈ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਪਰ ਆ ਜਾਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੱਢ ਲਉ। ਇਸ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲੋਂ ਇਹ ਘੱਟ ਮਿੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮਿੱਠਾ ਪਾ

ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇ ਮੱਝ ਜਾਂ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਲਾਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਉਤਾਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

3 ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਬਲਿਆ ਪਾਣੀ ਵੀ ਚੌਖੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਜਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪਾਣੀ ਬਿਨਾਂ ਹਾਜ਼ਮਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਜਨਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 200 ਸੀਸੀ ਪਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਕਦੀ ਕਦੀ ਮੱਝ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮਹਿੰਗਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਲੋਕ ਓਨਾ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਉਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਸਾਰਣੀ 6 2 ਵਿੱਚ ਦਿਤੇ ਗਏ ਤ੍ਰੀਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਨਾਰੀਅਲ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਨਾਲ ਕੁਝ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਇਹ ਬਨਸਪਤੀ ਦੁੱਧ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਵੀ ਪਤਲਾ ਕਰਕੇ ਮਲਾਈ ਕੱਢ ਕੇ ਤੇ ਮਿੱਠਾ ਪਾ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5. ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਔਰਤ ਲਈ ਗਾਂ ਜਾਂ ਮੱਝ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਵਲੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇਕਰ ਖ਼ੁਦ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਤੱਤ ਹਨ — ਲੋਹਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ', ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ'। ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ 2-3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਆਂਜਣੇ ਦੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਸੂਪ, ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ, ਕੱਦੂ ਵਰਗੀਆਂ ਨਰਮ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

6. ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਉਸਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਘੱਟਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਮੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਨਜ਼ਾਇਮ ਬਣਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਹੁਣ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਠੋਸ ਆਹਾਰ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ, ਦਿਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਘੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਪੱਕੇ ਫਲ, ਉਬਲੇ ਆਂਡੇ, ਮਾਸ, ਮੱਛੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਦਲੀਆ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

7. ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਥਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ 'ਵੀਨਿੰਗ' (weaning) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾ ਦੇਖ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗੜ

ਸਾਰਣੀ 6.2

ਮੂੰਗਫਲੀ, ਨਾਰੀਅਲ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ

ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਦੁੱਧ

1. ਤਾਜ਼ਾ ਮੂੰਗਫਲੀ ਲਉ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੋਟਕ ਉਤਾਰੋ। ਖ਼ਰਾਬ, ਸੁੱਕੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਸੜੀ ਹੋਈ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
2. ਗਿਰੀਆਂ ਨੂੰ 5–10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਹਲਕੇ ਸੇਕ ਤੇ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰਲੇ ਗੁਲਾਬੀ ਛਿਲਕੇ ਉਤਾਰ ਦਿਉ।
3. ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਕੱਪ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਦੋ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖੋ ਫਿਰ ਉਹ ਪਾਣੀ ਡੋਲ੍ਹ ਦਿਉ। ਭਿੱਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚੱਕੀ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕੂੰਡੀ ਵਿਚ ਰਗੜ ਕੇ ਲੇਪ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਉ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਦਿਉ।
4. ਇਸ ਲੇਪ ਵਿਚ 5 ਕੱਪ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪਾਓ। 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹਿਲਾਉ। ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਕਪੜੇ ਵਿਚੀਂ ਪੁਣ ਲਉ। ਹੁਣ ਇਸ ਤਰਲ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲਉ।
5. ਸੁਗੰਧ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ। ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਬੰਦ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਇਹ 8–10 ਘੰਟੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਠੰਡੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਪਰ ਜੰਮੀ ਮਲਾਈ ਲਾਹ ਦਿਉ।

ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਦੁੱਧ

1. ਇਕ ਪੱਕੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਲਾਹ ਦਿਉ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਕੱਚਾ ਨਾਰੀਅਲ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਏਨਾ ਸੁਆਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।
2. ਇਸ ਵਿਚ ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਦੱਬੋ। ਦੁਧੀਆ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਉ।
3. ਬਾਕੀ ਦਾ ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਫਿਰ ਉਸ ਵਿਚ ਪਾਉ। ਫਿਰ ਦਬਾਉ। ਇਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਢੇ ਗਏ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਉ।
4. ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੀਕ ਇਸ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ। ਫਿਰ ਇਕ ਪਤਲੇ ਕਪੜੇ ਵਿਚ ਪੁਣ ਲਉ।

ਸੋਇਆਬੀਨ ਦਾ ਤੇਲ

1. ਖ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਬੇਰੰਗ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਾਫ਼ ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦੋ ਵਾਰੀ ਧੋ ਲਓ।
2. ਇਸ ਸੋਇਆਬੀਨ ਨੂੰ 4 ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਪੂਰੀ ਰਾਤ (6–8 ਘੰਟੇ) ਪਏ ਰਹਿਣ ਦਿਉ।
3. ਉਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਡੋਲ੍ਹ ਦਿਉ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਉ।

4. ਇਸ ਵਿਚ ਇਕ ਚੁਟਕੀ ਭਰ ਮਿੱਠਾ ਸੋਡਾ ਪਾਉ ਅਤੇ ਚੱਕੀ ਵਿਚ ਖ਼ੂਬ ਪੀਸੋ। ਫਿਰ ਦੋ ਕੱਪ ਉਬਲਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਇਕ ਲੇਪ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਉ।
5. ਇਕ ਕੱਪ ਉਬਲਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਹੋਰ ਪਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕਪੜੇ ਵਿਚ ਪੁਣ ਲਉ ਅਤੇ ਇਸ ਦੁਧੀਆ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲਉ।
6. ਸੁਗੰਧ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਖ਼ੂਬ ਉਬਾਲੋ। ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਸੁਆਦ ਲਈ ਦੋ ਇਲਾਇਚੀਆਂ ਵੀ ਪਾ ਲਉ।

ਟਿੱਪਣੀ : ਦੁੱਧ ਬਣਾ ਲੈਣ ਪਿਛੋਂ ਜਿਹੜੇ ਠੋਸ ਪਦਾਰਥ ਬਚ ਗਏ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਚੱਟਣੀਆਂ, ਬੜੇ, ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਮਿਠਾਈਆਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਜਲਦੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲੈ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਇਹ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੋਵੇਗਾ। ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਗਾਂ ਅਤੇ ਮੱਝ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਇਸਦਾ ਪੱਧਰ ਹੋਰ ਵੀ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪੱਧਰ ਮਿਆਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਮੱਝ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਥਾਂ ਜਦੋਂ ਠੋਸ ਆਹਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਲੋਕ ਉਸਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਚੌਲ ਅਤੇ ਕਣਕ ਹੀ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਮਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਇੰਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਦ ਕਿ ਉਹ ਵੱਧ ਫੁੱਲ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਘੱਟ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਮੂੰਗਫਲੀ, ਦਾਲਾਂ ਤੇ ਗੁੜ ਅਤੇ ਚੌਲ, ਕਣਕ ਤੇ ਬਾਜਰਾ ਆਦਿ ਸਾਧਾਰਣ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਉੱਚਕੋਟੀ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਨੇ 6-12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲੋਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਛਡਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਟੇਬਲ 6.3 ਵਿਚ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਹਨ।

8. ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਮਿਲਦੀਆ ਹਨ। ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ ਉਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਵਧੀਆ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਜਿਸਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ । ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਵੱਖਰਾ ਭੁੰਨੋ ਅਤੇ ਪੀਹੋ : ਰਾਗੀ ਜਾਂ ਬਾਜਰੇ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਲਾਹ ਕੇ 60 ਗ੍ਰਾਮ, ਮੂੰਗੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਾਲਾਂ 15 ਗ੍ਰਾਮ, ਮੂੰਗਫਲੀ 10 ਗ੍ਰਾਮ, ਤਿਲ 5 ਗ੍ਰਾਮ। 15 ਗ੍ਰਾਮ ਸਪਰੇਟਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲਾ ਦਿਉ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਬੰਦ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਰਖ ਦਿਉ। ਇਸਦੇ 3 ਚਮਚ ਲਉ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਦਿਓ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਲੂਣ ਜਾਂ ਮਿੱਠਾ ਮਿਲਾਉ। 6 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਦਿਉ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਸ

ਸਾਰਣੀ 6.3

6-12 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ।

ਹਰੇਕ ਪਕਵਾਨ 500–550 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 15–20 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅੱਧੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਭਾਗ ਦਾ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਾ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਤਰੀ ਹਲਕਾ

1. ਚਿੜਵਾ ਖੀਰ

ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਚਿੜਵੇ 40 ਗ੍ਰਾਮ
ਬੰਗਾਲੀ ਛੋਲੇ 50 ਗ੍ਰਾਮ
ਕੇਲਾ 25 ਗ੍ਰਾਮ
ਗੁੜ 50 ਗ੍ਰਾਮ

(ੳ) ਚਿੜਵੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰਖੋ।
(ਅ) ਬੰਗਾਲੀ ਛੋਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਮਲੋ।
(ੲ) ਕੇਲੇ ਨੂੰ ਘੋਟ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾਉ।
(ਸ) ਗੁੜ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲੋ।
(ਹ) ਉਪਰ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਉ।

2. ਮੇਥੀ ਦਾਲ

ਚੌਲ 30 ਗ੍ਰਾਮ
ਮਸਰਾਂ ਦੀ ਦਾਲ 60 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਾਲਕ 30 ਗ੍ਰਾਮ
ਗੁੜ 60 ਗ੍ਰਾਮ

(ੳ) ਚੋਲਾਂ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਪੀਹ ਲਓ
(ਅ) ਮਸਰਾਂ ਦੀ ਦਾਲ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਪੀਹ ਲਓ।
(ੲ) ਪਾਲਕ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਘੋਟ ਲਓ।
(ਸ) ਗੁੜ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲ ਦਿਉ।
(ਹ) ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਉਬਾਲੋ।

3. ਸੀਰਾ

ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ 60 ਗ੍ਰਾਮ
ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ ਮੂੰਗਫਲੀ 30 ਗ੍ਰਾਮ
ਗੁੜ 50 ਗ੍ਰਾਮ

(ੳ) ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਉਬਾਲੋ।
(ਅ) ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ ਮੂੰਗਫਲੀ ਨੂੰ ਪੀਸੋ।
(ੲ) ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਗੁੜ ਦੀ ਚਾਸ਼ਣੀ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਪਕਾਉ।

4. ਦਲੀਆ

ਕਣਕ ਦਾ ਦਲੀਆ 45 ਗ੍ਰਾਮ
ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ 45 ਗ੍ਰਾਮ
ਗੁੜ 60 ਗ੍ਰਾਮ

(ੳ) ਕਣਕ ਦੇ ਦਲੀਏ ਨੂੰ ਭੁੰਨੋ।
(ਅ) ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਨੂੰ ਭੁੰਨੋ।
(ੲ) ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਪਕਾਉ।
(ਸ) ਗੁੜ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਦਿਉ। ਫਿਰ ਉਪਰ ਬਣੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਉ।

ਦੱਖਣੀ ਹਲਕਾ

1. ਪੋਂਗਲ ਖੀਰ

ਚੌਲ 50 ਗ੍ਰਾਮ
ਚਿਲਾਈ 50 ਗ੍ਰਾਮ
ਤੇਲ 10 ਗ੍ਰਾਮ
ਸੁਆਦ ਮੁਤਾਬਿਕ ਨਮਕ
ਸੁਆਦ ਮੁਤਾਬਿਕ ਜੀਰਾ

(ੳ) ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਪੀਸ ਲਓ।
(ਅ) ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਨੂੰ ਵੀ ਭੁੰਨ ਕੇ ਪੀਸ ਲਉ
(ੲ) ਚਿਲਾਈ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਛਾਣ ਲਉ।
(ਸ) ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿਚ ਲੂਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਉਬਾਲੋ।
(ਹ) ਜ਼ੀਰੇ ਨੂੰ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲ ਕੇ ਪੋਂਗਲ ਵਿਚ ਮਿਲਾਉ।

2. ਮਸਰ ਪਾਇਆਸਮ

ਮਸਰਾਂ ਦੀ ਦਾਲ 50 ਗ੍ਰਾਮ
ਆਟਾ ਕਣਕ 50 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਾਲਕ 20 ਗ੍ਰਾਮ
ਗੁੜ 40 ਗ੍ਰਾਮ

(ੳ) ਮਸਰਾਂ ਦੀ ਦਾਲ ਉਬਾਲ ਕੇ ਘੋਟ ਲਉ।
(ਅ) ਕਣਕ ਦੇ ਆਏ ਨੂੰ ਭੁੰਨੋ।
(ੲ) ਪਾਲਕ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਛਾਣ ਕੇ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਦਿਉ।
(ਸ) ਗੁੜ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲੋ।
(ਹ) ਉਪਰ ਦੀਆ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉ। ਜੇ ਡਲੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੋੜ ਦਿਓ।
(ਕ) ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉ।

3. ਰਾਗੀ ਹਲਵਾ

ਰਾਗੀ 30 ਗ੍ਰਾਮ
ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਬੰਗਾਲੀ ਛੋਲੇ 50 ਗ੍ਰਾਮ
ਚਿਲਾਈ 30 ਗ੍ਰਾਮ
ਗੁੜ 50 ਗ੍ਰਾਮ

(ੳ) ਪਹਿਲਾ ਰਾਗੀ ਨੂੰ ਮਾਲਟ ਕਰੋ : ਇਸਨੂੰ ਰਾਤ ਭਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਪਲੇਟ ਵਿਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਗਿੱਲੇ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ 2-3 ਦਿਨ ਤੱਕ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪੁੰਗਰਣ ਦਿਉ। ਫਿਰ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਰਖ ਕੇ ਸੁਕਾਓ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਜਿਸ ਵਿਚ ਹਵਾ ਨਾ ਜਾ ਸਕੇ
(ਅ) ਚਿਲਾਈ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੁਣ ਲਉ।
(ੲ) ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ ਰਾਗੀ ਅਤੇ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਛੋਲਿਆਂ ਨੂੰ ਚਿਲਾਈ ਵਿਚ ਮਿਲਾਉ।
(ਸ) ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਪਕਾਉ।
(ਹ) ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਗੁੜ ਮਿਲਾਉ ਤੇ ਫਿਰ ਉਪਰ ਲਿਖਿਆ ਮਿਸ਼ਰਣ ਛਾਣ ਕੇ ਪਾਉ।

ਪੂਰਬੀ ਹਲਕਾ

1. ਮਿਸ਼ਤੀ ਚੀਰਾ

ਕੁੱਟੇ ਚੌਲ 50 ਗ੍ਰਾਮ
ਮੂੰਗਫਲੀ 40 ਗ੍ਰਾਮ
ਗੁੜ 50 ਗ੍ਰਾਮ

(ੳ) ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਘੋਲ ਲਉ।
(ਅ) ਮੂੰਗਫਲੀ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਰਗੜੋ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਾਉ।
(ੲ) ਗੁੜ ਦਾ ਘੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
(ਸ) ਸਾਰੇ ਕੁਝ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਲਉ ਅਤੇ ਅੱਗ 'ਤੇ ਪਕਾ ਲਉ।

2. ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਖੀਰ

ਕਣਕ 30 ਗ੍ਰਾਮ
ਬੰਗਾਲੀ ਛੋਲੇ 60 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਾਲਕ 30 ਗ੍ਰਾਮ
ਗੁੜ 70 ਗ੍ਰਾਮ

(ੳ) ਕਣਕ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਪੀਹ ਲਉ।
(ਅ) ਬੰਗਾਲੀ ਛੋਲਿਆਂ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਪੀਹ ਲਉ।
(ੲ) ਗੁੜ ਦੀ ਚਾਸ਼ਣੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
(ਸ) ਕਣਕ ਤੇ ਦਾਲ ਦੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਗੁੜ ਦੀ ਚਾਸ਼ਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲ ਦਿਓ।
(ਹ) ਪਾਲਕ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਘੋਟ ਦਿਓ, ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਪੁਣ ਲਉ।
(ਕ) ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਮਿਲਾ ਕੇ ਹਲਕੀ ਅੱਗ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰ ਲਓ।

3. ਚਨਾ ਬਦਾਮ ਦੀ ਖੀਰ

ਚੌਲ 50 ਗ੍ਰਾਮ
ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਆਟਾ 50 ਗ੍ਰਾਮ
ਗੁੜ 50 ਗ੍ਰਾਮ

(ੳ) ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਪੀਹ ਲਓ।
(ਅ) ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਆਟੇ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਉਬਾਲੋ।
(ੲ) ਗੁੜ ਦੀ ਚਾਸ਼ਣੀ ਬਣਾ ਕੇ ਇਸ ਵਿਚ ਪਾਉ।
(ਸ) ਇਸ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਅੱਗ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਹਲਾਉਂਦਿਆਂ ਪਕਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਡਲੇ ਨਾ ਬਣ ਜਾਣ।
(ਹ) ਜਦੋਂ ਅਰਧ-ਠੋਸ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੱਗ ਤੋਂ ਲਾਹ ਲਉ।

ਪੱਛਮੀ ਹਲਕਾ

1. ਬਾਜਰੇ ਦੀ ਖੀਰ

ਬਾਜਰਾ 5[illegible] ਗ੍ਰਾਮ
ਮਸਰਾਂ ਦ[illegible] ਦਾਲ 50 [illegible]
ਗੁੜ 50 ਗ੍ਰਾਮ

(ੳ) ਬਾਜਰੇ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਪੀਹ ਲਉ।
(ਅ) ਦਾਲ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਪੀਹ ਲਉ।
(ੲ) ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਕਾਉ।
(ਸ) ਗੁੜ ਦੀ ਚਾਸ਼ਣੀ ਬਣਾ ਕੇ ਇਸ ਵਿਚ ਪਾਉ।

2. ਰਾਗੀ ਚਨਾ ਖੀਰ

ਬੰਗਾਲੀ ਛੋਲੇ 50 ਗ੍ਰਾਮ	(ੳ) ਰਾਗੀ ਦੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰਗੜੋ ਅਤੇ ਪੁਣ ਲਉ।
ਰਾਗੀ ਦਾ ਆਟਾ 50 ਗ੍ਰਾਮ	(ਅ) ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ।
ਗੁੜ 50 ਗ੍ਰਾਮ	(ੲ) ਛੋਲਿਆਂ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਪੀਸੋ।
	(ਸ) ਉਬਲਦੇ ਘੋਲ ਵਿਚ ਆਟੇ ਨੂੰ ਪਾਉ ਅਤੇ ਤਦ ਤਕ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦ ਤਕ ਅਰਧ-ਠੋਸ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
	(ਹ) ਹੁਣ ਇਸ ਵਿਚ ਗੁੜ ਦੀ ਚਾਸ਼ਣੀ ਪਾਓ।

3. ਸੇਂਗ ਧਣੀਆਂ ਹਲਵਾ

ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ 50 ਗ੍ਰਾਮ	(ੳ) ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਭੁੰਨੋ।
ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਆਟਾ 25 ਗ੍ਰਾਮ	(ਅ) ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਵਿਚ ਮਿਲਾਉ।
ਗੁੜ 50 ਗ੍ਰਾਮ	(ੲ) ਗੁੜ ਦੀ ਚਾਸ਼ਣੀ ਬਣਾ ਕੇ ਸਭ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਦਿਉ।
ਤੇਲ ਜਾਂ ਬਨਸਪਤੀ 5 ਗ੍ਰਾਮ	(ਸ) ਇਸ ਘੋਲ ਨੂੰ ਅੱਗ 'ਤੇ ਰਖਕੇ ਹਿਲਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਡਲੇ ਨਾ ਬਣਨ।
	(ਹ) ਉਸ ਵਿਚ ਗਰਮ ਤੇਲ ਪਾਉ ਅਤੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਤੋਂ ਲਾਹ ਲਉ।

ਨੂੰ ਵਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਬਣਾ ਕੇ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲ ਨੂੰ ਦੋ ਦਿਨ ਤਕ ਭਿਉਂ ਕੇ ਫਿਰ ਸੁਕਾ ਕੇ ਹਲਕੀ ਹਲਕੀ ਮਹਿਕ ਆਉਣ ਤੱਕ ਭੁੰਨ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿਚ ਬਣਾਏ ਇਸ ਭੋਜਨ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

9. ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ। ਵੇਖੋ ਵੱਖਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਟੇਬਲ 6.4 ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਜਨਮ ਨਾਲੋਂ ਦੁਗਣਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਤੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਪੂਰਨ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਠੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਚਰਬੀ ਨਾ-ਮਾਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਢਾਂਚਾ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ। ਪੇਟ ਛੋਟਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਭੋਜਨ ਵੀ ਘੱਟ ਹੀ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਚਰੀ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਸੀਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ

ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਸਥਿਰ ਨਾ ਰਹਿ ਕ ਘਟਦਾ ਵਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਪੇਟ ਕੇ ਰਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਬੱਚੇ ਲਈ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਦਵਾਈ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਡਰਾਪਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਪਤਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪਾਣੀ ਆਦਿ ਦਿਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਲਗਭਗ ਅੱਧਾ ਚਮਚਾ ਹਰ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਦਿਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾ ਕੇ ਇਕ ਚਾਹ ਦੇ ਚਮਚ ਤੱਕ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਲਈ ਗਾਂ ਜਾਂ ਮੱਝ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਚੋਖੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਦੁੱਧ ਵਿਚੋਂ ਚਰਬੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਢ ਦੇਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਥਾਂ ਉਸ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿਚ ਉਬਲਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 18 ਗ੍ਰਾਮ ਦੁੱਧ ਵਿਚ 11 ਗ੍ਰਾਮ ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ 150 ਸੀਸੀ ਉਬਲਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤਿਆਰ ਖ਼ੁਰਾਕ (ਬੇਬੀ ਫੂਡ) ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾ ਡੱਬੇ 'ਤੇ ਲਿਖੀ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਕੇ 6 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਜੋ ਆਮ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਵਰਨਣ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਕਰ ਚੁਕੇ ਹਾਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ

ਇਕ ਵਰ੍ਹੇ ਦਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਚਿੱਥਣ ਵਾਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਿਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਰਮ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਿਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਉਸਨੂੰ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾ ਵੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਵੈਸੇ ਵੀ ਉਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਉਹ ਘੱਟ ਹੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹੀ ਖਾਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚ ਇਕ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ (ਸੀ-ਬੀ 12 ਅਤੇ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ) ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਉਸ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਉਹ ਤੱਤ ਉਸ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਚਿਤ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ। ਸਾਰਿਣੀ 6.4 ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਵਾਣਿਤ ਭਾਰ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਹੈਦਰਾਬਾਦ ਸਥਿਤ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਨੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੁਆਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ 1-3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ

ਸਾਰਣੀ 6.4

ਭਾਰਤੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਣਿਤ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਭਾਰ

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ

ਉਮਰ	ਭਾਰ (ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ)	ਉਮਰ	ਭਾਰ (ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ)
ਜਨਮ ਸਮੇਂ	3.0	1 ਸਾਲ	8.8
ਦੋ ਮਹੀਨੇ	5.0	2 ਸਾਲ	11.0
ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ	6.0	3 ਸਾਲ	12.5
6 ਮਹੀਨੇ	7.0	4 ਸਾਲ	14–15
8 ਮਹੀਨੇ	8.0	5 ਸਾਲ	16–17
10 ਮਹੀਨੇ	8.4		

ਵੱਡੇ ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ

ਉਮਰ	ਮੁੰਡੇ		ਕੁੜੀਆਂ	
	ਕੱਦ (ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ)	ਭਾਰ (ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ)	ਕੱਦ (ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ)	ਭਾਰ (ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ)
5 ਸਾਲ	108.9	17.0	106.6	16.1
6 ਸਾਲ	113.8	18.7	112.6	18.1
7 ਸਾਲ	119.7	21.0	116.3	19.7
8 ਸਾਲ	123.9	22.0	122.8	21.6
9 ਸਾਲ	128.4	24.7	127.1	23.6
10 ਸਾਲ	135.4	25.9	132.5	26.7

ਕਿਸ਼ੋਰ

ਉਮਰ	ਮੁੰਡੇ		ਕੁੜੀਆਂ	
	ਕੱਦ (ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ)	ਭਾਰ (ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ)	ਕੱਦ (ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ)	ਭਾਰ (ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ)
11 ਸਾਲ	139.6	31.0	140.6	31.0
12 ਸਾਲ	142.8	32.5	145.5	35.2

13 ਸਾਲ	152.9	39.9	149.0	39.3
14 ਸਾਲ	159.9	44.5	152.4	41.6
15 ਸਾਲ	162.0	45.7	153.1	43.4
16 ਸਾਲ	163.5	46.9	153.5	44.0
17 ਸਾਲ	164.5	48.0	154 0	44.5

ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਧਾਰਣ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖਾਧ-ਸਮਗਰੀ ਤੋਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੇਸ਼ ਭਰ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਆਦਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰਖ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਰਿਣੀ 6.5 ਵਿਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਚੀਜ਼ 1-3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਸ ਦੀ ਸਾਧਾਰਣ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਜੇਕਰ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ, ਹਰੇ ਸਲਾਦ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਅੱਛਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਲੱਗਭਗ 3–5 ਸਾਲ ਦੇ, ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਵੀ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਕ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੈਦਰਾਬਾਦ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਦੁਆਰਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ ਨੂੰ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਸਾਰਿਣੀ 6.6 ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਇਲਾਕਿਆਂ ਦੇ ਸੁਆਦਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਭੋਜਨ

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਗਰੀਬ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਤੇ ਤੱਥ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕੀ ਹਨ? ਇਕ ਸਰਵੇਖਣ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ 20 ਫੀਸਦੀ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਜਾਂ ਤਾਂ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਵਿਚ 1500 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਮਿਲੀ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰਤ 2500 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਰੀਬ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭਕਾਲ ਵਿਚ ਕੰਮ ਛੁੱਟ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਉਲਟੀਆਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਘੱਟ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ 55 ਗ੍ਰਾਮ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਸਿਰਫ਼ 40 ਗ੍ਰਾਮ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੱਤ ਵੀ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ਼ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦਾ ਮਿਆਰ ਬਹੁਤ ਸਾਧਾਰਣ ਪੱਧਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੱਗਭਗ ਅੱਧੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਗਰੁਪ ਦੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਕਮੀ ਦੇਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਿੰਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਔਸਤ ਭਾਰ (2–8 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅਮੀਰ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰ (3·1)

ਸਾਰਣੀ 6.5

1-3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸੂਚੀ

ਹਰੇਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚੋਂ 500-550 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ 15-20 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਅੱਧੀ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਰਨਾਂ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਉਤਰੀ ਇਲਾਕਾ

1. ਜਵਾਰ ਦੀ ਖਿਚੜੀ

ਜਵਾਰ ਰਵਾ 50 ਗ੍ਰਾਮ	(ੳ) ਜਵਾਰ ਰਵੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਕਾ ਲਉ।
ਗੁੜ 50 ਗ੍ਰਾਮ	(ਅ) ਕੱਦੂ ਅਤੇ ਗਾਜਰ ਨੂੰ ਕੱਦੂਕਸ ਕਰ ਲਉ।
ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ 50 ਗ੍ਰਾਮ	(ੲ) ਪੱਕੀ ਹੋਈ ਜਵਾਰ ਨੂੰ ਦਾਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਸਮੇਤ ਗੁੜ ਦੀ ਚਾਸ਼ਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਲਉ।
ਕੱਦੂ 30 ਗ੍ਰਾਮ	
ਗਾਜਰ 30 ਗ੍ਰਾਮ	(ਸ) ਇਸਨੂੰ ਹਲਕੀ ਅੱਗ ਤੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਗਰਮ ਕਰੋ।

2. ਮਿੱਠੀ ਰੋਟੀ

ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ 75 ਗ੍ਰਾਮ	(ੳ) ਗੁੜ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲ ਕੇ ਪੁਣ ਲਉ।
ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਆਟਾ 30 ਗ੍ਰਾਮ	(ਅ) ਕਣਕ ਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਚਾਸ਼ਣੀ ਵਿਚ ਗੁੰਨ ਲਉ।
ਗੁੜ 60 ਗ੍ਰਾਮ	(ੲ) ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ ਵੇਲ ਲਉ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਤਵੇ ਤੇ ਘਿਉ ਪਾ ਕੇ ਪਕਾਉ।
	(ਸ) ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਪਪੀਤੇ ਅਤੇ ਇਕ ਗਲਾਸ ਲੱਸੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਟੀ ਪਰੋਸੋ।

3. ਦਹੀ ਖਿਚੜੀ

ਸੁੱਕਾ ਦੁੱਧ 30 ਗ੍ਰਾਮ	(ੳ) ਪਾਊਡਰ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਦਹੀਂ ਜਮਾਉ।
ਬੰਗਾਲੀ ਛੋਲੇ 55 ਗ੍ਰਾਮ	(ਅ) ਬਾਜਰੇ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਪਕਾ ਲਉ।
ਬਾਜਰਾ 55 ਗ੍ਰਾਮ	(ੲ) ਹੁਣ ਬੰਗਾਲੀ ਛੋਲੇ ਪਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਰਿੰਨ੍ਹਣਾ ਜਾਰੀ ਰਖੋ।
ਤੇਲ 10 ਗ੍ਰਾਮ	(ਸ) ਸੁਆਦ ਮੁਤਾਬਿਕ ਲੂਣ, ਗਰਮ ਤੇਲ ਅਤੇ ਜੀਰਾ ਉਸ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੇ।
ਲੂਣ, ਜੀਰਾ ਸੁਆਦ ਮੁਤਾਬਿਕ	
	(ਹ) ਇਹ ਖਿਚੜੀ ਦਹੀਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਉ।

ਪੂਰਬੀ ਖੇਤਰ

1. ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਸੂਪ

ਥੋੜ੍ਹੇ ਉਬਲੇ ਚੌਲ 75 ਗ੍ਰਾਮ	(ੳ) ਚੌਲਾਂ ਅਤੇ ਛੋਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਬਾਲੋ।

ਬੰਗਾਲੀ ਛੋਲੇ 50 ਗ੍ਰਾਮ
ਸੁਆਂਜਣੇ ਦੇ ਪੱਤੇ 50 ਗ੍ਰਾਮ
ਪੱਕੇ ਟਮਾਟਰ 100 ਗ੍ਰਾਮ
ਤੇਲ 10 ਗ੍ਰਾਮ
ਲੂਣ ਸੁਆਦ ਮੁਤਾਬਿਕ

(ਅ) ਸੁਆਂਜਣੇ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰਾਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੁਣ ਲਉ।
(ੲ) ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਦਿਉ। ਲੂਣ ਪਾ ਕੇ ਕੁਝ ਦੇਰ ਉਬਾਲੋ ਫਿਰ ਉਪਰ ਤੇਲ ਪਾਉ।

2. ਮਿਸ਼ਟੀ ਖਿਚੜੀ

ਭਾਫ਼ ਦਿਤੇ ਚੌਲ 75 ਗ੍ਰਾਮ
ਅਰਹਰ ਦੀ ਦਾਲ 45 ਗ੍ਰਾਮ
ਗੁੜ 90 ਗ੍ਰਾਮ
ਗਾਜਰ 30 ਗ੍ਰਾਮ

(ੳ) ਦਾਲ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਰਗੜ ਲਉ।
(ਅ) ਜੇ ਭਾਫ਼ ਦਿਤੇ ਚੌਲ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਰਗੜ ਲਉ।
(ੲ) ਦੋਵੇਂ ਪਾਊਡਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਕਾ ਲਉ।
(ਸ) ਕੱਦੂਕਸ ਗਾਜਰ ਤੇ ਗੁੜ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾ ਲਉ।

3. ਮੁੜੀ ਦੀਆਂ ਟਾਫੀਆਂ

ਭਾਫ਼ ਦਿਤੇ ਚੌਲ 60 ਗ੍ਰਾਮ
ਬੰਗਾਲੀ ਛੋਲੇ 60 ਗ੍ਰਾਮ
ਗੁੜ 60 ਗ੍ਰਾਮ

(ੳ) ਜੇਕਰ ਭਾਫ਼ ਦਿਤੇ ਚੌਲ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜ ਕੇ ਭੁੰਨ ਲਉ।
(ਅ) ਛੋਲਿਆਂ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਪੀਸ ਲਉ।
(ੲ) ਗੁੜ ਦੀ ਚਾਸ਼ਣੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਉ।
(ਸ) ਦਾਲ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਚਾਸ਼ਣੀ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹਿਲਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਡਲੇ ਨਾ ਬਣਨ।
(ਹ) ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਪਕਾ ਕੇ ਚੀਕਣੀਆ ਪਲੇਟਾਂ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਉ।
(ਕ) ਜਦੋਂ ਜੰਮ ਜਾਣ ਤਾਂ ਟੁਕੜੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਕਟ ਲਉ।

ਦੱਖਣੀ ਇਲਾਕੇ ਲਈ

1. ਜਵਾਰ ਦਾ ਉਪਮਾ

ਰਵਾ ਜਵਾਰ 60 ਗ੍ਰਾਮ
ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਦਾਣੇ 30 ਗ੍ਰਾਮ
ਪਿਆਜ਼ 10 ਗ੍ਰਾਮ
ਹਰਾ ਧਨੀਆ 10 ਗ੍ਰਾਮ
ਤੇਲ 10 ਗ੍ਰਾਮ
ਸਰ੍ਹੋਂ, ਮਾਹਾਂ ਦੀ ਦਾਲ, ਲੂਣ

(ੳ) ਸਰ੍ਹੋਂ ਮਾਹਾਂ ਦੀ ਦਾਲ (ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ) ਅਤੇ ਕਟੇ ਹੋਏ ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲੋ।
(ਅ) ਲੂਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਉਬਾਲੋ।
(ੲ) ਰਵਾ ਜਵਾਰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰਿੰਨ ਲਉ।
(ਸ) ਇਸ ਵਿਚ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਆਟਾ ਪਾ ਦਿਉ।

2. ਮਸਾਲਾ ਇਡਲੀ ਚਟਣੀ ਦੇ ਨਾਲ

ਜਵਾਰ 50 ਗ੍ਰਾਮ

(ੳ) ਜਵਾਰ ਅਤੇ ਛੋਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿਉ।

ਮਾਹਾਂ ਦੀ ਦਾਲ 25 ਗ੍ਰਾਮ
ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ ਮੂੰਗਫਲੀ 30 ਗ੍ਰਾਮ
ਗਾਜਰ 30 ਗ੍ਰਾਮ
ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਬੰਗਾਲੀ ਛੋਲੇ 5 ਗ੍ਰਾਮ
ਤੇਲ 10 ਗ੍ਰਾਮ
ਲੂਣ ਅਤੇ ਸਰ੍ਹੋਂ

(ਅ) ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਦਲ ਲਉ।
(ਦ) ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ 5–6 ਘੰਟੇ ਪਏ ਰਹਿਣ ਦਿਉ।
(ਸ) ਇਸ ਵਿਚ ਕੱਦੂਕਸ ਗਾਜਰ ਤੇ ਲੂਣ ਪਾਉ।
(ਹ) ਸਾਧਾਰਣ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਡਲੀ ਬਣਾਉ।
(ਕ) ਛੋਲਿਆਂ ਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਨੂੰ ਰਗੜ ਕੇ ਸੁਆਦ ਮੁਤਾਬਿਕ ਰਾਈ ਤੇ ਲੂਣ ਪਾ ਲਉ।

3. ਰਾਗੀ ਪੁੱਟੂ

ਰਾਗੀ 60 ਗ੍ਰਾਮ
ਅਰਹਰ ਦੀ ਦਾਲ 45 ਗ੍ਰਾਮ
ਗੁੜ 50 ਗ੍ਰਾਮ

(ੳ) ਅਰਹਰ ਅਤੇ ਰਾਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭੁੰਨ ਕੇ ਪੀਹ ਲਉ।
(ਅ) ਗੁੜ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲ ਕੇ ਪੁਣ ਲਉ।
(ੲ) ਦੋਵਾ ਪਾਊਡਰਾਂ ਅਤੇ ਚਾਸ਼ਣੀ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਗੁੰਨ ਲਉ।
(ਸ) ਇਸ ਨੂੰ ਗਾੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਤੀਕ ਭਾਫ਼ ਦਿਉ।
(ਹ) ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਤੇ ਟੁਕੜੇ ਬਣਾ ਲਉ।

ਪੱਛਮੀ ਇਲਾਕੇ ਲਈ

1. ਖਾਮਨ ਢੋਕਲਾ

ਬਾਜਰਾ 50 ਗ੍ਰਾਮ
ਮਸਰਾਂ ਦੀ ਦਾਲ 50 ਗ੍ਰਾਮ
ਗੁੜ 50 ਗ੍ਰਾਮ

(ੳ) ਬਾਜਰਾ ਅਤੇ ਦਾਲ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਪੀਸ ਲਉ।
(ਅ) ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰਿੰਨੋ।
(ੲ) ਗੁੜ ਦੀ ਚਾਸ਼ਣੀ
(ਸ) ਰਿੱਧੇ ਹੋਏ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਿਚ ਚਾਸ਼ਣੀ ਪਾ ਦਿਉ।

2. ਰਾਗੀ (ਨਾਚਨਾ) ਚਾ ਪੋਲੀ

ਰਾਗੀ ਦਾ ਆਟਾ 45 ਗ੍ਰਾਮ
ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ 20 ਗ੍ਰਾਮ
ਅਰਹਰ ਦੀ ਦਾਲ 20 ਗ੍ਰਾਮ
ਗੁੜ 55 ਗ੍ਰਾਮ
ਤੇਲ 5 ਗ੍ਰਾਮ

(ੳ) ਦਾਲ ਅਤੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਲਉ।
(ਅ) ਰਾਗੀ, ਕਣਕ ਤੇ ਦਾਲ ਦੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਸ ਵਿਚ ਗੁੜ ਦੀ ਚਾਸ਼ਣੀ ਘੋਲ ਕੇ ਗੁੰਨ ਲਉ।
(ੲ) ਗੁੱਧੇ ਹੋਏ ਆਟੇ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਪੇੜੇ ਬਣਾ ਕੇ ਰੋਟੀ ਬਣਾਉ।
(ਸ) ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਟੀਆਂ ਨੂੰ ਤਵੇ 'ਤੇ ਤਲ ਲਉ।

3. ਨਾਰੀਅਲ ਦੀ ਚੱਟਣੀ ਨਾਲ ਪੁਲਾਅ

ਚੌਲ 60 ਗ੍ਰਾਮ
ਗਾਜਰ 30 ਗ੍ਰਾਮ
ਫਰਾਂਸ ਬੀਨ 20 ਗ੍ਰਾਮ
ਕੱਦੂ 25 ਗ੍ਰਾਮ

(ੳ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੱਦੂਕਸ ਕਰ ਲਉ।
(ਅ) ਚੌਲ, ਦਾਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਪਕਾ ਕੇ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰੋ।
(ੲ) ਲੂਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਤੇਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਅੱਗ ਤੋਂ ਲਾਹ ਲਉ।

ਤੇਲ 8 ਗ੍ਰਾਮ

ਅਰਹਰ ਦੀ ਦਾਲ 30 ਗ੍ਰਾਮ	(ੳ) ਨਾਰੀਅਲ ਅਤੇ ਲੂਣ ਨੂੰ ਰਗੜੋ।
ਨਾਰੀਅਲ 20 ਗ੍ਰਾਮ	(ਅ) ਮਾਹਾਂ ਦੀ ਦਾਲ, ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਰਾਈ ਮਿਲਾ ਲਓ।
ਤੇਲ 2 ਗ੍ਰਾਮ	(ੲ) ਇਸ ਚੱਟਣੀ ਨੂੰ ਉਪਰ ਬਣੇ ਪੁਲਾਅ ਨਾਲ ਖਾਉ।
ਲੂਣ, ਮਿਰਚ ਸੁਆਦ ਮੁਤਾਬਿਕ	
ਇਕ ਚੁਟਕੀ, ਰਾਈ (Mustard)	

ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ) ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਉੱਚ ਵਰਗ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਗਰਭ ਅਤੇ ਜਣੇਪਾ ਸਥਿਤੀ ਉਨੀ ਹੀ ਸੰਤੋਸ਼ਜਨਕ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਅਮੀਰ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅੱਛੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਔਰਤ ਜਿਸਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਉਤਮ ਦਰਜੇ ਦੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਗਰਭ ਵਿਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਮਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪੂੰਜੀ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੇਗੀ। ਲਗਾਤਾਰ ਉਚ ਪੱਧਰ ਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਖਤਰੇ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਦੇ ਗਰਭਕਾਲ ਵਿਚ 8 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਭਾਰ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਘੱਟ ਭਾਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਭਾਵੇਂ ਸਾਧਾਰਣ ਲੱਗੇ ਪਰ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਕੁੱਖ ਵਿਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰੇ ਤਾ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਮਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕਾਰਣ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਅਤੇ ਬੀ ਗਰੁਪ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੇਖ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਨੌਕਰੀ ਪੇਸ਼ਾ ਔਰਤ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਔਰਤ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਉਸਦੀ ਬਹੁਤੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖਰਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਪੂਰਤੀ ਦੇ ਲਈ ਦੁੱਧ ਮੱਛੀ, ਰਾਗੀ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬੱਚਾ ਲੋਹਾ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਲੋਹੇ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਭੰਡਾਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਲੋਹਾ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ (ਜਿਸ

ਸਾਰਣੀ 6.6

3-5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸੂਚੀ

ਸਮਾਂ	ਖ਼ੁਰਾਕ	ਮਾਤਰਾ
ਸਵੇਰੇ 8-9	ਰਿੱਝੀ ਹੋਈ ਦਾਲ ਅਤੇ ਦਲੀਆ	2-3 ਚਮਚੇ
	ਜਾਂ	
	ਇਡਲੀ	1-2 ਇਡਲੀਆਂ
	ਜਾਂ	
	ਮੱਖਣ ਨਾਲ ਡਬਲ ਰੋਟੀ	1-2 ਡਬਲਰੋਟੀਆਂ
	ਜਾਂ	
	ਸਾਬਤ ਉਬਲੀ ਹੋਈ ਰਾਗੀ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਉਬਲਿਆ, ਫੈਂਟਿਆ ਜਾਂ ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਆਂਡਾ	ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਇਕ ਆਂਡਾ
	ਜਾਂ	
	ਉਬਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦਾਲਾਂ	1 ਚਮਚਾ
	ਉਬਲਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ (ਗਾਂ, ਮੱਝ)	ਅੱਧਾ ਗਲਾਸ
ਸਵੇਰੇ 10.30	ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ	ਅੱਧਾ ਗਲਾਸ
	ਜਾਂ	
	ਮੌਸਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤਾਜ਼ਾ ਫ਼ਲ	ਇਕ ਫਲ
12.30 - 1.00 ਦੁਪਹਿਰ	ਰਿੱਧੇ ਚੌਲ	2-4 ਚਮਚੇ
	ਜਾਂ	
	ਕਣਕ ਜਾਂ ਰਾਗੀ ਦੀ ਰੋਟੀ	1-2 ਰੋਟੀਆਂ
	ਜਾਂ	
	ਉਬਲੇ ਆਲੂ, ਸ਼ੱਕਰਕੰਦੀ ਜਾਂ ਸਾਗੂਦਾਣਾ (ਕਦੇ ਕਦੇ)	ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ
	ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦਹੀਂ	ਅੱਧਾ ਗਲਾਸ
	ਰਿੱਧੀ ਹੋਈ ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਸਾਗ	1-2 ਚਮਚੇ
	ਜਾਂ	
	ਰਿੱਧੀ ਹੋਈ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਥਾਂ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਲਾਦ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ	ਡੇਢ ਤੋਂ 2 ਚਮਚੇ

ਸ਼ਾਮੀ 3–4 ਵਜੇ	ਉਬਲਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ (ਗਾਂ, ਮੱਝ)	ਅੱਧਾ ਗਲਾਸ
	ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ	1 ਚਮਚਾ
ਰਾਤੀਂ 7–8 ਵਜੇ	ਸੂਜੀ, ਦਲੀਆਂ ਜਾਂ ਰਾਗੀ ਦੀ ਦਾਲ	2–3 ਚਮਚੇ
	ਉਬਲੀ ਹੋਈ ਦਾਲ, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਮਾਸ	2 ਚਮਚੇ
	ਉਬਲਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ (ਸੌਣ ਵੇਲੇ)	ਅੱਧਾ ਗਲਾਸ

ਤੇ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਬੱਚਾ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਲੋਹੇ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਕਾਰਣ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਹੇ ਭਰਪੂਰ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹਨ–ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਬਾਜਰਾ, ਰਾਗੀ (ਹੋਰਨਾਂ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।) ਆਦਿ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਇਰਨ ਗੋਲੀਆਂ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' 12 ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਵਧੇਰੇ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੀ ਗੁਰਪ ਦੇ ਦੂਜੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ (ਥਾਇਆਮੀਨ, ਰਿਬੋਫਲੇਵਿਨ ਅਤੇ ਨਿਆਸਿਨ) ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੁਆਂਜਣੇ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਨਿੰਬੂ, ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ ਜਾਂ ਔਲੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੈਣ ਨਾਲ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਉਲਟੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਇਸ ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਸਾਰਣੀ 6.7 ਵਿਚ ਦਿਖਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਚੋਖੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਉਬਲਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਵੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਖਾਧੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੱਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਸਕਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਗਰਭ ਨੌਂ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕਾਫੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਪਿਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਖਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਵਿਚ ਕਮੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ।

ਸਾਰਣੀ 6.7

ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਪਕਵਾਨ	ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥ	ਹੋਰ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ
ਉੱਤਰੀ ਭਾਰਤ		
ਖਿਚੜੀ	ਚੌਲ, ਤਿਲ, ਬਾਜਰਾ, ਸ਼ੱਕਰ,	ਬਾਜਰੇ ਨੂੰ ਪੁੰਗਰਣ ਦਿਉ, ਬੰਗਾਲੀ ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ, ਦਹੀਂ ਖਾਉ।
ਪਰੌਠੇ	ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ, ਆਲੂ, ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ	ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਵਿਚ ਦਾਲ ਜਾਂ ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਆਟਾ ਮਿਲਾ ਲਏ। ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
ਭੁਜੀਆ	ਵੇਸਣ, ਰਲੀਆਂ-ਮਿਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਬੰਗਾਲੀ ਛੋਲੇ ਲਉ। ਉਬਲੀ ਅਤੇ ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ ਸਬਜੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
ਦੱਖਣੀ ਭਾਰਤ		
ਇਡਲੀ	ਚੌਲ ਮਾਹਾਂ ਦੀ ਦਾਲ	ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵੇਸਣ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਚੁਟਕੀ ਭਰ ਮਿੱਠਾ ਸੋਡਾ ਮਿਲਾ ਦਿਉ।
ਡੋਸਾ	ਦਲੀਆ, ਚੌਲ, ਮਾਹ ਦੀ ਦਾਲ	ਹਰੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰੋ
ਦਹੀ ਵੜਾ	ਦਹੀ ਚੌਲ ਅਤੇ ਮਾਹ ਦੀ ਦਾਲ,	ਮਾਹ ਦੀ ਦਾਲ ਅੰਕੁਰਿਤ ਕਰੋ। ਚੁਟਕੀ ਭਰ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਸਤ ਪਾ ਦਿਉ।
ਰਾਗੀ ਪੁੱਟੂ	ਰਾਗੀ	ਰਾਗੀ ਵਿਚ ਅਰਹਰ ਦੀ ਦਾਲ ਜਾਂ ਵੇਸਣ ਮਿਲਾ ਦਿਉ।
ਸਾਂਭਰ ਚੌਲ	ਚੌਲ ਅਰਹਰ ਦੀ ਦਾਲ,	ਚੌਲਾਂ ਵਿਚ ਰਾਗੀ ਜਾਂ ਦਲੀਆ ਮਿਲਾਉ ਦਾਲ ਨੂੰ ਅੰਕਰਿਤ ਕਰ ਲਉ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਸਤ ਚੁਟਕੀ ਭਰ ਪਾਉ।
ਪੂਰਬੀ ਭਾਰਤ		
ਰਾਗੀ ਦਾ ਡੋਸਾ	ਰਾਗੀ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ, ਦਹੀ	ਰਾਗੀ ਨੂੰ ਅੰਕੁਰਿਤ ਕਰੋ, ਅੰਕਰਿਤ ਕਰਕੇ

		ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਅਰਹਰ ਦੀ ਦਾਲ ਵਰਤੋ।
ਲੀਟੋ	ਰਾਗੀ ਚੌਲ, ਦਾਲ	ਦਾਲ ਤੇ ਰਾਗੀ ਨੂੰ ਅੰਕੁਰਿਤ ਕਰੋ ਤੇ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤ ਲਉ।
ਪੂਰਨ ਪੋਲੀ	ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਛੋਲੇ, ਗੁੜ, ਨਾਰੀਅਲ	ਅੰਕੁਰਿਤ ਰਾਗੀ ਪੀਸ ਕੇ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਛੋਲੇ ਅੰਕੁਰਿਤ ਕਰੋ।

ਪੱਛਮੀ ਭਾਰਤ

ਢੋਕਲਾ	ਕਣਕ ਦਾ ਦਲੀਆ, ਮਸਰਾਂ ਦੀ ਦਾਲ,	ਅੰਕੁਰਿਤ ਰਾਗੀ ਵਰਤੋਂ, ਦਾਲ ਅੰਕੁਰਿਤ ਕਰੋ, ਦਾਲਾਂ ਦਾ ਮਿਸਰਣ ਵਰਤੋਂ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਰਤੋ।
ਦੋਬਰਾ ਰੋਟੀ	ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ, ਦਾਲ	ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਸਤ ਚੁਟਕੀ ਭਰ
ਖਿਚੜੀ	ਚੌਲ ਦਾਲ	ਦਾਲ ਨੂੰ ਅੰਕੁਰਿਤ ਕਰੋ
ਸ਼ੀਰਾ	ਸੂਜ਼ੀ ਮੂੰਗਫਲੀ।	ਅੰਕੁਰਿਤ ਦਾਲਾਂ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ।

ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਫਾਸਫੋਸ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਦੀ ਚੋਖੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਾਰੇ ਕਮਾਲ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗਰੀਬ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 500 ਸੀਸੀ (ਅੱਧਾ ਲੀਟਰ) ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਇਸ ਸਾਲ ਤੱਕ ਏਨਾ ਹੀ ਦੁੱਧ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਔਰਤ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪੈਂਦੇ ਬੋਝ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਦੋ ਤਿੰਨ ਗਰਭ ਉਪਰੋਥਲੀ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਔਰਤ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਸੁਭਾਅ 'ਤੇ ਵੀ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਮਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਉਹ ਤੱਤ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਵਿਰਵਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸਦਾ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬੱਚੇ ਤੇ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। ਭਾਰਤ ਦੀਆ ਗਰੀਬ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ,' ਰਿਬੋਫਲੇਵਿਨ, ਥਾਇਆਮੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਆਦਿ ਤੱਤਾ ਦੀ ਕਾਫੀ ਕਮੀ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ

ਕੈਲੋਰੀਆਂ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾ ਦੇ ਲਈ ਬਿਸਕੁਟਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਕਈ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਨੈਕਸ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਦਾਲਾਂ, ਉਬਲੀ ਅਤੇ ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ ਮੂੰਗਫਲੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਂਡੇ, ਮਾਸ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਜਰਾ ਤੇ ਰਾਗੀ ਆਦਿ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਜਿਸ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਵਧੇ। ਇਸਦੇ ਕੁਝ ਨਮੂਨੇ 6.7 ਸਾਰਣੀ ਵਿਚ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਬਲਿਆ ਪਾਣੀ ਖੂਬ ਪੀਓ।

7. ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ

ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਅਸੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮਿਆਰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਸਹੀ ਖਾਧ-ਸਮਗਰੀ ਖਰੀਦਣਾ, ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਉਬਾਲਣਾ, ਭੁੰਨਣਾ, ਅੰਕੁਰਿਤ ਕਰਨਾ, ਖਮੀਰ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਦਿ ਕੁਝ ਉਪਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮਿਆਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਖਾਧ-ਸਮਗਰੀ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ

1 ਚੌਲ ਅਤੇ ਕਣਕ ਦੀ ਥਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਅਨਾਜ ਰਾਗੀ, ਜੁਆਰ ਅਤੇ ਬਾਜਰਾ ਖਰੀਦੋ। ਅਨਾਜ ਦੀ ਕਿਸੇ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਾਂ ਇਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋ ਵਧੇਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਟੇ ਹੋਏ ਚੌਲ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਉਬਲੇ ਅਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾ ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਚਾਵਲ, ਸਸਤੇ ਅਨਾਜ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

2 ਸਸਤੀਆ ਦਾਲਾਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਖਰੀਦੋ। ਪੀਸੀਆਂ ਅਤੇ ਧੋਤੀਆਂ ਤੇ ਦਲੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਸਾਬਤ ਦਾਲਾਂ ਖਰੀਦੋ ਜੋ ਸਸਤੀਆਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ।

3 ਕੁਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆ ਕਰੂਬਲਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀਆ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ। ਚਕੁੰਦਰ, ਮੂਲੀ, ਗਾਜਰ ਆਦਿ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਸੁਟੋ ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜੀਆ ਸਸਤੀਆ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸਾਧਨ ਹਨ।

4 ਕੱਚੀਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆ ਸਬਜ਼ੀਆ ਗਾਜਰਾ, ਪਿਆਜ਼, ਮੂਲੀ, ਖੀਰਾ, ਕੱਕੜਾ ਆਦਿ ਅਤੇ ਚੱਟਣੀ ਬਣਾ ਕੇ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੁਦੀਨਾ, ਪਿਆਜ, ਇਮਲੀ, ਅਤੇ ਗਾਜਰਾਂ ਆਦਿ ਖਰੀਦੋ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਹੀ ਖਾਧ-ਸਮਗਰੀ ਹੈ।ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਔਲਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਮੁਰੱਬੇ ਜਾਂ ਅਚਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5 ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀਆ ਬਲਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਹੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੇਮੌਸਮੀਆ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਸਬਜੀਆ ਦੀ ਥਾਂ ਚਾਲੂ ਮੌਸਮ ਦੀਆ ਸਸਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਹੀ ਖਰੀਦੋ।

6 ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀ ਕਿ ਮਹਿੰਗੇ ਵਿਕਣ ਵਾਲੇ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥ ਵਧੇਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੋਣ। ਪਪੀਤੇ ਤੇ ਅੰਬਾਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਸੇਬ ਅਤੇ ਅੰਗੂਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੀ

ਚੰਗੀ ਹੈ। ਸੀਤਾਫਲ, ਚੀਕੂ ਤੇ ਸੰਤਰਾ ਜਾਂ ਮੌਸਮੀ ਆਦਿ ਕਾਫੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਵੀ ਹਨ ਤੇ ਸਸਤੀਆਂ ਵੀ। ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਕੱਚੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਹਿੰਗੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

7 ਘਿਉ ਦੀ ਥਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਤੇਲ ਕਾਫੀ ਸਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਵੀ ਇਹ ਘਿਉ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਉਸਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕੁਝ ਜਿਆਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਿਉ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

8 ਤਿਲ, ਨਾਰੀਅਲ ਤੇ ਸਰ੍ਹੋਂ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਤੇਲ ਜਾਂ ਘਿਉ, ਬਨਸਪਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖਾਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼, ਵਾਲਾਂ ਵਿਚ ਲਗਾਉਣ ਜਾਂ ਦੀਵਾ ਜਗਾਉਣ ਵਿਚ ਵਿਅਰਥ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਕੀਮਤੀ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਫਜ਼ੂਲਖਰਚੀ ਹੈ।

9 ਅਸਲੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਥਾਂ ਸੁੱਕੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਖਰੀਦਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੱਛਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਸਤਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਵਿਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੁੱਕੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਚਰਬੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸੁੱਕੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਦਹੀਂ ਜਮਾਉ।

10. ਖੰਡ ਦੀ ਥਾਂ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਗੁੜ ਹੀ ਖਰੀਦੋ। ਇਹ ਖੰਡ ਨਾਲੋਂ ਸਸਤਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਅਕਲਮੰਦੀ ਨਾਲ ਖਾਧ–ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

1. ਇਕ ਹੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਇਕ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥ ਨਾਲੋਂ ਸਦਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਕੁੱਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਦੇ ਲਈ ਇਕ ਹੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਅਨਾਜ ਨਾਲੋਂ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਅਨਾਜਾਂ (ਚੌਲ ਅਤੇ ਕਣਕ ਜਾਂ ਰਾਗੀ ਅਤੇ ਚੌਲ) ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਰੋਸਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਕ ਦੀ ਥਾਂ ਦੋ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਖਾਣੇ 'ਚੋਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਅਜਿਹਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਅਨਾਜ ਦੀਆਂ ਇਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਸਮਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਕ ਹੀ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਜਾਂ ਦਾਲ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਪਕਵਾਨ ਵਿਚ ਸੰਯੁਕਤ ਸਮਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੁਆਦ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਭਾਰਤੀ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮੋਟਾਪੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜੋ ਚੌਲ ਆਦਿ ਅਨਾਜ ਦੇ ਫੂਲਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਕਵਾਨ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਹਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰਣੀ 6.7 ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪੱਧਰ ਵਿਚ ਵਾਧੇ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ।
4. ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਲੱਸੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਹੀਂ ਨੂੰ ਰਿੜਕ ਕੇ ਮੱਖਣ ਕੱਢ ਲੈਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬਚੀ ਹੋਈ ਲੱਸੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ', ਜੋ ਕਿ ਮੱਖਣ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੁੱਧ ਦੇ ਤੱਤ ਜਿਉਂ ਦੇ ਤਿਉ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

5. ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸੂਚੀ ਦੇ ਲਈ 5 ਭੋਜਨ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰਖੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਰਗ ਦੇ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੰਜ ਖ਼ੁਰਾਕ-ਵਰਗ ਸਾਰਣੀ 7.1 ਵਿਚ ਵਿਖਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹਰੇਕ ਵਰਗ ਦੀ ਖਾਧ ਸਮਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਵੈਸੇ ਦਾ ਵੈਸਾ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਕਵਾਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਵੀ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਰੋਜ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਕੱਚੀ ਸਬਜ਼ੀ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਉ।

ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

1 ਕੁਝ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ', ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹਵਾ ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਜਲਦੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆ ਸਬਜ਼ੀਆ ਨੂੰ ਸਲਾਦ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਕੱਚਿਆਂ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਗਾਜਰ, ਪਿਆਜ਼, ਇਮਲੀ ਤੇ ਇਮਲੀ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੀ ਚੱਟਣੀ ਵੀ ਉਪਯੋਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2 ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਓਨੀ ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲਉ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਗਲ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਹ ਮਾਤਰਾ ਚੌਲਾਂ ਤੋਂ ਦੋ ਢਾਈ ਗੁਣਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪਾਣੀ ਇਸਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾ ਚੌਲ ਪੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਨੂੰ ਸੁਟਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾ ਚੌਲਾਂ ਵਿਚਲੇ ਕੀਮਤੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

3 ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋਂ। ਪਤੀਲੇ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਢੱਕ ਦਿਉ ਤੇ ਭਾਫ਼ ਬਣਨ ਦਿਉ। ਕਦੀ ਵੀ ਪਾਣੀ ਇੰਨਾ ਨਾ ਪਾਉ ਕਿ ਸਬਜੀ ਬਣ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬਚ ਗਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣਾ ਪਵੇ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਪਾਣੀ ਬਚਿਆ ਰਹੇ ਤਾ ਉਸਨੂੰ ਸੁੱਟੋ ਨਾ, ਬਲਕਿ ਉਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੂਪ ਜਾਂ ਸੋਰਬਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋਣ।

4 ਵਧੇਰੇ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਤੇ ਹਵਾ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਉਬਾਲਣ ਦੀ ਥਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤੱਲਣ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

5. ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਧੋਣ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਰਿੰਨੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

6. ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖੁਨ੍ਹੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਦਿਨ ਦੇ ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟਮਾਟਰ, ਬੈਂਗਣ ਆਦਿ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਕਪੜੇ ਵਿਚ ਲਪੇਟ ਕੇ

ਸਾਰਣੀ 7.1

ਪੰਜ ਖ਼ੁਰਾਕ ਗਰੁਪ

ਗਰੁਪ I : ਅਨਾਜ, ਜੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੰਦਮੂਲ

(ਇਹ ਸਾਰੇ ਊਰਜਾ ਜਾਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ)

ਚੌਲ, ਕਣਕ, ਜਵਾਰ, ਬਾਜਰਾ, ਰਾਗੀ ਅਤੇ ਸਾਗੂਦਾਣਾ, ਆਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਕਚਾਲੂ, ਅਰਵੀ।

ਗਰੁਪ II : ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

(ਇਸ ਗਰੁਪ ਦੇ ਭੋਜਨ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)

ਦਾਲਾ, ਛੋਲੇ, ਮਟਰ, ਫਲੀਆਂ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਤਿਲ, ਅਖਰੋਟ, ਬਦਾਮ, ਨਾਰੀਅਲ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਖੋਇਆ, ਆਂਡੇ, ਮੱਛੀ, ਮਾਸ, ਮੁਰਗਾ।

ਗਰੁਪ III : ਚਰਬੀ/ਤੇਲ, ਚੀਨੀ/ਗੁੜ

(ਇਹ ਸਾਰੇ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਵੀ ਸੁਆਦੀ ਬਣਦਾ ਹੈ)

ਸਬਜ਼ੀਆ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲ, ਬਨਸਪਤੀ, ਸੁਧ ਘਿਉ, ਮੱਖਣ, ਚੀਨੀ, ਗੁੜ।

ਗਰੁਪ IV : ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਿਕ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ

(ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੱਚੇ ਹੀ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ)

ਪਹਿਲੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ : ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਪਾਲਕ, ਹੋਰ ਸਾਗ, ਅਰਵੀ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ, ਕੋਠਮੀਰ, ਪੁਦੀਨਾ, ਸੁਆਂਜਣੇ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਸਰ੍ਹੋਂ, ਧਨੀਆ, ਮੇਥੀ।

ਦੂਜੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ : ਪੀਲੇ ਜਾ ਸੰਤਰੀ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆ (ਪਪੀਤਾ, ਅੰਬ, ਪੀਲਾ ਕੱਦੂ, ਗਾਜਰ।

ਤੀਜੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ : ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਔਲਾ, ਅਮਰੂਦ, ਪਿਆਜ਼, ਨਿੰਬੂ, ਸੰਤਰਾ, ਮੌਸਮੀ, ਟਮਾਟਰ, ਸੁਆਂਜਣਾ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਬੇਰ ਤੇ ਫਾਲਸੇ।

ਗਰੁਪ V : ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਸੁਆਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਰਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਹਾਜ਼ਮੇ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।)

ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਫਲ, ਤਣਾ, ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਪੱਤੇ (ਬੈਂਗਣ, ਭਿੰਡੀ, ਕੱਦੂ, ਹਰੇ ਕੇਲੇ, ਸੁਆਂਜਣੇ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ।

ਰੱਖੋ। ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਆਲੂ ਵਰਗੀਆਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਟੋਕਰੇ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਰਖੋ।

7. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਰਿੰਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਨਾ ਰਖੋ, ਸਿਰਫ਼ ਖੁਨ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਧੋ ਲਉ। ਉਸਦੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟੋ ਤਾਂ ਜੋ ਰਿੰਨਣ ਸਮੇਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋਣ।
8. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਉਬਾਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ ਫਿਰ ਉਸ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਪਾਉ।
9. ਸਬਜ਼ੀਆ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਪਤਲਾ ਲਾਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਛਿਲਕੇ ਦੇ ਥੱਲੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਰਬੀ ਤੇ ਕਚਾਲੂ ਅਤੇ ਚੁਕੰਦਰ ਨੂੰ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਉਬਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਉਤਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
10. ਰਿੰਨਣ ਲਈ ਭੁੱਲ ਕੇ ਵੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਮਿੱਠਾ ਸੋਡਾ ਨਾ ਪਾਉ; ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਮਲੀ, ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਖੱਟੀ ਲੱਸੀ ਵਰਗੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਨ ਨਾਲ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
11. ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁਕਰ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਦੋ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਇਕ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਜਲਦੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਦੂਸਰਾ ਬੰਦ ਵਾਤਵਰਣ ਵਿਚ ਪੱਕਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਪੱਕਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅਨਾਜ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਰਧ-ਉਬਾਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਅਰਥ-ਉਬਾਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਮੂੰਗੀ ਨੂੰ ਦੋ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਉਬਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਭਾਫ਼ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਕੇ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਚੱਕੀ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੀਕ ਪਏ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਚ ਖਮੀਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਦਬੂ ਆਉਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਅਜਿਹੇ ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਖਰੀਦੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਮੈਸੂਰ ਸਥਿਤ ਸੈਂਟਰਲ ਫੂਡ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀਕਲ ਰਿਸਰਚ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਨੇ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਪਾਰ-ਬਾਇਲਿੰਗ (Parboiling) ਦੀ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਸੋਧ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮੂੰਜੀ ਨੂੰ 2-3 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ 65-67 ਸੈਂਟੀਗਰੇਟ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਿਲਕੇ ਉਤਾਰ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਚੌਲ ਬਦਬੂ-ਰਹਿਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਅਰਧ-ਉਬਾਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਮੇਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਧੋਣ ਅਤੇ ਰਿੰਨਣ ਸਮੇਂ ਵੀ ਸਾਧਾਰਣ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਰਧ-ਉਬਲੇ ਚੌਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਰਧ-ਉਬਲੇ ਚੌਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਚੌਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਥਾਇਆਮੀਨ

(ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ') ਅਤੇ ਰਿਬੋਪਲੇਵਿਨ (ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' 2) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਰਧ-ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਚੌਲਾਂ ਵਿਚ ਸਾਧਾਰਣ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੁਗਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਧੋਣ ਸਮੇਂ ਵੀ ਜ਼ਾਇਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਭੁੰਨਣਾ ਜਾ ਭਾਫ਼ ਦੇਣਾ

ਕਣਕ, ਚੌਲ, ਮੱਕੀ ਵਰਗੇ ਅਨਾਜ, ਛੋਲੇ ਅਤੇ ਮਟਰ ਆਦਿ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਹਲਕਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਅੱਗ ਤੇ ਭੁੰਨਿਆ ਜਾਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਦੇ ਕਾਰਣ ਪਾਣੀ ਇਕਦਮ ਭਾਫ਼ ਬਣ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪਾਰਚਿੰਗ (Parching) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੂੜੀ ਜਾ ਪਰਮਲ ਅਤੇ ਪਾਪਕਾਰਨ (Popcorn) ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਅਨਾਜ ਕੜਾਕੇਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਵੇਂ ਹੀ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਛੋਲੇ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਜਾਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੱਕਰ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਗੁੜ ਦੀ ਚਾਸ਼ਣੀ ਵਿਚ ਲੱਡੂ ਬਣਾ ਕੇ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੀਸ ਕੇ ਉਸਦਾ ਮੋਟਾ ਆਟਾ ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਬਣਿਆ ਦਲੀਆ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਾਰਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਨਾਜ ਵਿਚ ਸਟਾਰਚ ਵਧੇਰੇ ਪਚਣਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਟਾਰਚ ਦੀਆ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਝਿੱਲੀਆਂ ਫੱਟ ਜਾਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ ਦਾ ਰਸਾਇਣਿਕ ਢਾਂਚਾ ਟੁੱਟ ਕੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੇ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਟਾਰਟ (ਮੈਦੇ ਵਾਲੇ) ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥ ਵਰਜਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਾਰਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਭੋਜਨ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਵਿਸਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਭੁੰਨਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਅਮੀਨੋ ਏਸਿਡ ਤੱਤ ਵਧੇਰੇ ਤਾਪ ਵਿਚ ਸੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੂੰਜੀ ਨੂੰ ਕਈ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਭੁੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਗਰਮ ਰੇਤਾਂ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਰਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਭੁੰਨਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਣ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਾ ਮੂੰਜੀ ਨੂੰ ਰਾਤ ਭਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਿਉ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕੜਾਹੀ ਵਿਚ ਉਦੋਂ ਤਕ ਭੁੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੀਕ ਉਹ ਖਿੱਲ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛਿਲਕੇ ਅਲਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੁਝੇ ਹੋਏ ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਰਚ ਕਰਕੇ ਫੁਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਮੂੰਜੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਸੁਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬਾਅਦ ਛਿਲਕੇ ਲਾਹ ਕੇ ਪਾਰਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੁਆਰ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਪਾਰਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਧੋ ਕੇ ਰਾਤ ਭਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਪਾਰਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਵੀ ਪਾਰਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰਾਤ ਭਰ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਉਸਦੇ ਬਾਅਦ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕੜਾਹੀ ਵਿਚ ਰੇਤ ਜਾਂ ਲੂਣ ਪਾ ਕੇ ਭੁੰਨੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਫਿਰ ਛਾਣ ਲਓ।

ਅੰਕੁਰਿਤ ਕਰਨਾ (sprouting)

ਇਸ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮਿਆਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਦੇਣ? ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਅੰਕੁਰਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਵੀਆਂ ਕਰੂੰਬਲਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧਣ ਦੇ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਉਸ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਨਾਜਾਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੁੰਗਰਾ ਕੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਈ ਗੁਣਾ, ਲਗਭਗ ਦਸ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਥਾਇਆਬੀਨ, ਰਿਬੋਫਲੇਵਿਨ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨਿਕ ਏਸਿਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੁਗਣੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਹਾ-ਤੱਤ ਵੀ ਆਪਣੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਯੋਗਿਕ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਦਾਲਾਂ ਵਿਚਲੇ ਕੁਝ ਅਣਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪੁੰਗਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਭੌਤਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੁੰਗਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਪਰਤ ਫਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਾਲ ਕਾਫੀ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੱਕਣ ਵਿਚ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਪੁੰਗਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਦਾਲ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਰਗੜ ਕੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵੱਖਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੈੱਲ-ਕੰਧਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪੁੰਗਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਟੁੱਟ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਇਨ੍ਹਾ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਸਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੇਥੀ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਅੰਕੁਰਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋਰ ਲਾਭ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਸੁਆਦ ਵਿਚ ਕੜਵਾਹਟ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਣਕ, ਬਾਜਰਾ, ਜੁਆਰ ਅਤੇ ਰਾਗੀ ਆਦਿ ਅਨਾਜਾਂ ਅਤੇ ਛੋਲੇ, ਮਟਰ ਅਤੇ ਮੂੰਗੀ ਆਦਿ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੁੰਗਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਲਈ 50-60 ਸੀ.ਸੀ) ਇੰਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ 8 ਤੋਂ 16 ਘੰਟੇ ਗਿੱਲੀ ਰਹਿਣ ਤੇ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲਵੇ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਭਿੱਜੇ ਹੋਏ ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਲਮਲ ਦੇ ਪਤਲੇ ਕਪੜੇ ਵਿਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਪਲੇਟ ਵਿਚ ਰੱਖ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਉਪਰ ਕੋਈ ਕਟੋਰੀ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਭਾਂਡਾ ਉਲਟਾ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 12 ਤੋਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਪੁੰਗਰਣ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਗਹਿਰੇ ਥੱਲੇ ਵਾਲੀ ਕਟੋਰੀ ਜਾਂ ਇਡਲੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਟਰੇਅ ਵਿਚ ਰਖ ਕੇ ਉਪਰ ਤੋਂ ਪਤਲੇ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੁੱਬੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕਪੜਾ ਹਰ ਸਮੇਂ ਗਿੱਲਾ ਰਹੇ।

ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਿਚ ਪੁੰਗਰਨ ਦੁਆਰਾ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਸਾਧਾਰਣ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਕੁਰਿਤ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿਚ ਅੰਕੁਰਿਤ ਕਰਕੇ ਬਣਾਈ ਗਈ ਰਾਗੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਤਮ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਕਵਾਨ ਦੇ ਲਈ ਸਾਧਾਰਣ ਬਾਜਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਅੰਕੁਰਿਤ ਬਾਜਰਾ ਜਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਭੁਜੀਆ ਰਾਗੀ ਤੋਂ ਪੱਟੂ, ਪੂਰਨ ਪਾਲੀ ਆਦਿ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਸਾਧਾਰਣ

ਵੇਸਣ ਦੀ ਥਾਂ ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਬੰਗਾਲੀ ਛੋਲਿਆਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਵੇਸਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਡਲੀ, ਡੋਸਾ, ਦਹੀਂ-ਵੜਾ, ਸਾਂਬਰ, ਲੀਟੇ, ਢੋਕਲਾ ਅਤੇ ਪਰੌਂਠੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਾਂਹ, ਮੂੰਗੀ, ਅਰਹਰ, ਅਤੇ ਮਸਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੁੰਗਰਾ ਕੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਿਛਲੇ ਅਧਿਆਏ ਵਿਚ ਸਾਰਣੀ 6.7 ਵਿਚ ਕੁਝ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਹ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਖਰਚ ਕੀਤਿਆਂ ਪੁੰਗਰਾ ਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਖਮੀਰਨਾ (Fermenting for food Preparation)

ਖਮੀਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਲਾਭ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਮਿਸਾਲ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਜਮਾ ਕੇ ਉਸਦਾ ਦਹੀਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜਾਣੂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਖਮੀਰ ਦੀ ਇਕ ਮਿਸਾਲ ਹੈ। ਇਡਲੀ, ਡੋਸਾ ਅਤੇ ਅਪਾਮ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਚੂਰਨ ਵੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਖਮੀਰ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਚਿਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਮਿਲਣ ਤੇ ਇਹ ਜੀਵਾਣੂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਉਹ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਖਮੀਰ ਲੋਕਟੋਜ਼ ਨਾਂ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਨੂੰ ਲੈਕਟਿਕ ਏਸਿਡ ਵਿਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸੁਆਦ ਖੱਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਸੂਖਮ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜੀਵਾਣੂ, ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਬੀ-ਗੁਰਪ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦਾ ਵੀ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਡਲੀ, ਡੋਸਾ ਅਤੇ ਢੋਕਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦਾਲ, ਚੌਲ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਇਨਜ਼ਾਇਮ ਖਮੀਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਗਿੱਲਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਪੀਸਣ ਤੇ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਦੀ ਹਵਾ ਅਤੇ ਮਿਸਰਣ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਇਨਜ਼ਾਇਮ ਸਟਾਰਚ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਾਰਬਨਡਾਇਕਸਾਈਡ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗੈਸ ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੁਲਬਲੇ ਉਠਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਫੁਲਿਆ ਫੁਲਿਆ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁਰਗੰਧ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਮੁਸਾਮਦਾਰ ਪਦਾਰਥ ਭਾਫ਼ ਦੁਆਰਾ (ਇਡਲੀ ਅਤੇ ਢੋਕਲਾ) ਜਾਂ ਤੱਲ ਕੇ (ਡੋਸਾ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੱਛਮੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਇਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਪਕਵਾਨ ਖਮਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਬੰਗਾਲੀ ਛੋਲਿਆਂ ਨੂੰ ਖਮੀਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਬਾਅਦ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਖਮੀਰਨ ਦੇ ਕਈ ਲਾਭ ਹਨ। ਪੁੰਗਰਾਉਣ ਦੇ ਵਾਂਗ ਖਮੀਰ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਥਾਇਆਬੀਨ, ਰਿਬੋਪਲੇਵਿਨ ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨਿਕ ਏਸਿਡ (ਸਾਰੇ ਬੀ-ਗਰੁਪ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੁਗਣੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਅੰਸ਼ ਲੋਹ-ਤੱਤ ਦਾ ਉਸ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਮੀਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਇਨਜ਼ਾਇਮ ਵੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਹੀਂ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਅੰਤੜੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖਮੀਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਰਮ ਅਤੇ ਪੋਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ

ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਨਜ਼ਾਇਮ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀਆ ਪਰਤਾ ਨੂੰ ਤੋੜਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। **ਇਸ** ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਟਾਰਚ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਸਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖਮੀਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਕੁਝ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਪੂਰਣ ਪਾਚਣ ਵੀ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚੂਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੀਸਰੇ ਅਧਿਆਏ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਬਹੁਤੇ ਭਾਰਤੀ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚ **ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ** ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਚੂਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਭਾਰਤ ਦੇ ਵਿਭੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਬੈਠ ਕੇ ਪਾਨ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਾਨ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਵਿਚ 230 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ) ਲੋਹਾ (7 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ), ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' (5 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ) ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਬੀਟਾ ਕੈਰੋਟੀਨ (6000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੂਨੇ ਦੇ ਪੱਤੇ ਤੇ ਚੂਨੇ ਦਾ ਲੇਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚੌਖੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ 300 ਸੀਸੀ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਚੂਨਾ ਲਾ ਕੇ ਪਾਨ ਦੇ ਛੇ ਪੱਤੇ ਪਾਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚੂਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਕੁਸੈਲੇ ਜਾ ਖੱਟੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੱਸੀ, ਰਸਮ, ਖਮੀਰ ਮਿਸ਼ਰਣ, ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਡਲੀ ਡੋਸਾ ਤੇ ਢੋਕਲਾ ਆਦਿ ਪਕਵਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਦੀ ਹੈ, ਵਿਚ ਚੂਨਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਨਾਲ ਉਪਯੋਗੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਖਾਰਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਚੂਨੇ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਥਾਇਆਮੀਨ ਅਤੇ ਰਿਬੋਫਲੇਵਿਨ ਵਰਗੇ ਬੀ ਗਰੁਪ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ 200 ਗ੍ਰਾਮ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਗ੍ਰਾਮ ਚੂਨਾ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਅਕਾਰ ਦੇ ਵਗੈਰ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬੜੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਿਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

8. ਅਣ-ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਕਾਰਣ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵਾਂਗੇ ਕਿ ਅਣ-ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਮਿਲਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਵਿਅਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਪਤਲਾ ਅਤੇ ਬੇਜਾਨ ਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੱਥ ਦਾ ਵੀ ਇਕ ਅਸਪਸ਼ਟ ਜਿਹਾ ਅਹਿਸਾਸ ਸਾਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਲਾਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤਾਕਤਵਰ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਦੇ ਲਈ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਦੂਸਿਤ ਜਾ ਅਣ-ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਬਲਕਿ ਇਕ ਆਮ ਆਦਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਮਝਣ ਲਗਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਲਾਗ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸਲ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ ਜੋ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵਿਸੇਸ਼ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ ਸਾਰਣੀ 1.1 (ਅਧਿਆਏ 1) ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਉਸਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਜੋ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਦੀ ਵੀ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਚਾਨਣ ਵਿਚ ਘੱਟ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਅੰਨ੍ਹਾਂਪਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀ-ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ ਲਾਲ ਅਤੇ ਖੁਜਲੀਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਪੈਲੇਗਰਾ (pellagra) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵੀ ਲਾਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਹੁਤ ਲੰਬੀ ਹੈ ਪਰ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਹੀ ਜ਼ਿਕਰ ਇਥੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਿਹਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੁਰਾਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਵਧੀਆ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਅਧਿਆਏ 7 ਵਿਚ ਵਰਣਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਕਈ ਅਣ-ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੀਕ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਖਾਧੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਭਾਗ ਹਜ਼ਮ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਿਅਰਥ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਾਨੀ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਉਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' 12 ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੁਕਬਰਮ (hookworm)

ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਹਾਜ਼ਮਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਖਾਧੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦਸਤ

ਦਸਤ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਲੂਣ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਏਨਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵੀ ਘੱਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਪੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁੰਗੜੀਆ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਬੁੱਲ੍ਹ ਸੁੱਕੇ, ਅੱਖਾਂ ਫਟੀਆਂ ਫਟੀਆਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਸੁਕੀ ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਘਰ ਵਿਚ ਬਣੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦੁਆਰਾ 'ਪੁਨਰਜਲ ਕਰਣ' ਇਲਾਜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪਿਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਆਮ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਕ ਲੀਟਰ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਇਕ ਚਮਚ ਲੂਣ ਅਤੇ 5 ਚਮਚ ਚੀਨੀ ਪਾ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਾ ਕੇ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਪੜੇ, ਬਰਤਨਾਂ ਅਤੇ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰਖ ਕੇ ਦਸਤਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤਕ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ

ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਭਾਰਤੀ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਪੂਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਜੋਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਭਾਰ, ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਘਟਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਵਰਗੇ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਕਾਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ ਬਲਕਿ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਪਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋਕਾ ਰੋਗ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਰੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਝੁਰੜੀਦਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਦੁੱਧ ਛਡਾਉਣ ਦੀ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਕ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਦੂਜਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੋਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਾਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇਸ ਘਾਟ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਬਾਹਰਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾ ਮਿਲੇ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਲ ਭੂਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਫਟ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸੜੀ ਜਿਹੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਪੱਠੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਬੱਚਾ

ਹਰ ਸਮੇਂ ਰੋਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਸੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਲਦੀ ਖਿੱਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਦਸਤ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਦਸਤਾਂ ਸਮੇਂ ਗ਼ਲਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੁਖਦਾਈ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ-ਕੈਲੋਰੀ ਲਗਾਤਾਰ ਘਟ ਮਿਲਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਬੱਚਿਆ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ਼ ਵੀ ਉਚਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੈਲੋਰੀ-ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦੋ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਮ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦਿਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੁਧਰਦੀ ਜਾਵੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਇਹ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਉੱਚਕੋਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਸੁੱਕੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ) ਦਾ ਚੰਗਾ ਅਨੁਪਾਤ (15-20 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ) ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਦਿਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬੱਚਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕੇ ਇਸਦੇ ਲਈ ਦਸਤ, ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲਾਗ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ

ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਕਠਿਨ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਧਿਆਏ 3 ਵਿਚ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਘਾਟ ਦੇ ਕਾਰਣ ਪੂਰਨ ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੱਤ ਕੈਰੋਟੀਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਧਿਆਏ 1 ਅਤੇ 2 ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਪੀਲਾ ਮਾਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਕੋਈ ਅਣਹੋਣੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਕ ਅਨੁਮਾਨ ਅਨੁਸਾਰ 15 ਲੱਖ ਅੰਨ੍ਹੇ ਭਾਰਤੀਆ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਬਹੁਤੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਿਆ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਨੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀ ਝਿੱਲੀ ਅਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਹੋ ਕੇ ਸੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਆਮ ਚਮਕ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਦ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਰਾਤ ਦਾ ਅੰਧਰਾਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਥਣ ਵੇਲੇ ਦਿਸਣਾ ਘੱਟਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਲੇਟ ਵਿਚ ਰਖੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਵੀ ਟੋਹ ਕੇ ਪਹਿਚਾਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੇਣ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੱਖ ਦਾ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਕੇਂਦਰੀ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਅਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਦਾ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਚਲੀ ਜਾਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਮਰਗੋਂ ਅੰਦਰਲਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ (ਲੈਨਜ਼) ਵੀ ਆਪਣੀ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਖੋਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਸ਼ੁੱਧ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਕੈਰੋਟੀਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵੀ ਦਿਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਇਕ ਸਸਤਾ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ 50 ਗ੍ਰਾਮ. ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਭਿਆਨਕ ਤ੍ਰਾਸਦੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹਨ। ਇਕ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਜੇਕਰ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਕਰੇ ਤਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਿਗਰ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਇੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਜਮਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਰੂ ਦੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਉਹ ਉਸ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੀ ਗਾੜ੍ਹੀ ਕਿਸਮ, ਮਛੀ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਪਿਆ ਦੇਣਾ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਨ ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ ਇਕ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਇਹ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਲ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਿਗਰ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਮੇ ਸਿਰ੍ਹ ਜਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਸਰੀਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਪਤਲਾਪਣ

ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਲੋਹੇ ਦੇ ਤੱਤ ਦਾ ਅੰਸ਼ ਨਾ ਮਾਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਵੀ ਹੈ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਸੋਖਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਾਡੇ ਇਥੇ ਲੋਹੇ ਦੇ ਤੱਤ ਦੀ ਘਾਟ ਕਰਕੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪਤਲੇਪਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬੁੱਢਿਆਂ ਤੱਕ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਪੈਣਾ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲਗਣਾ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਲੋਹੇ ਭਰਪੂਰ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਾਫੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੋਹੇ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਗੋਲੀਆਂ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਕ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਮੇਗਾਲੋਬਲਾਸਟਿਕ ਅਨੇਮੀਆ (megaloblastic amaemia) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਆਬਾਦੀ ਇਸਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' 12 ਜਾਂ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ ਜਾਂ ਫਿਰ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ ਜੋ ਕਿ ਪੱਤੇਦਾਰ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' 12 ਦੇ ਲਈ ਮਾਸ, ਆਂਡੇ, ਕਲੇਜੀ, ਆਦਿ ਭੋਜਨਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ। ਲੋੜੀਂਦੇ ਬੀ 12 ਦੀ ਕਮੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ 100 ਸੀਸੀ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਲੱਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਾਂਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲੋਹਾ-ਤੱਤ ਖੋਹ ਬੈਠਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਤੱਤ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਰੋਗ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭ ਦੇ ਕਾਰਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਰ ਵੀ ਭਿਆਨਕ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਰੋਗ ਵੱਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਮਾਂ ਨੂੰ ਦਿਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਵਿਸੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਗਰਭ ਦੇ ਅਖਰੀਲੇ 100 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਭੋਜਨ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਕਮੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਅਸੰਭਵ ਜਿਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਫਾਲਿਕ ਏਸਿਡ ਸਮੇਤ ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜੇਕਰ ਔਰਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਉਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਅਕਸਰ ਔਰਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਾ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਦੁੱਧ, ਦੋਵਾਂ ਵਿਚ ਲੋਹਾ-ਤੱਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲਈ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਲੋਹਾ ਭੰਡਾਰ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਰਾਗੀ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਲੋਹਾ-ਤੱਤ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਫੈਲੀ ਲੋਹੇ ਦੇ ਤੱਤ ਦੀ ਕਮੀ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਿੱਟੇ ਤੇ ਪੁੱਜਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ 4 ਤੋਂ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੂਣ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚ ਮਿਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਹੇ-ਲੂਣ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਸਦੇ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਰੰਗ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਅਜਿਹੇ ਲੂਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਲਹੂ ਵਿਚ ਲੋਹੇ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਹੇ ਮਿਲਿਆ ਲੂਣ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਵੇਚਣ ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਬੀ-ਕੰਪਲੈਕਸ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ

ਰਿਬੋਪਲੇਵਿਨ (ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' 2) ਦੀ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੁਸੈਲਾ ਸੁਆਦ, ਬਰਾਸਾਂ ਫਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਖੁਰਦਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਦੀਆਂ ਹਨ। ਥਾਇਆਮੀਨ (ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' 1) ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹਾਜ਼ਮਾ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਬਜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਭੁੱਖ, ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਨਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਸੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਲੱਤਾਂ ਬਾਹਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੀ ਕਿਸਮ ਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਲੱਤਾ-ਬਾਹਾਂ ਸੁਜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਲੋਕ ਪਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਚੌਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਛਿਲਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਜਿਹੀ ਔਰਤ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥਾਇਆਸੀਨ ਰਹਿਤ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਘਟਨਾ ਅਚਾਨਕ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਾਲਾਂ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਪਾਲਿਸ਼

ਕੀਤੇ ਸਾਰੇ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥ ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਉਤਮ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਬੀ ਗਰੁਪ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਨਿਆਸਿਨ ਹੈ, ਇਸਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਕਾਰਣ ਪੈਲਾਗਰਾ (pellagra) ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਹੋ ਕੇ ਛਾਲਿਆਂ ਵਾਂਗ ਉਭਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਲ੍ਹਣ ਜਿਹੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਜੁਆਰ ਮੁੱਖ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ ਉਥੇ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਨਿਆਸੀਨ ਭਰਪੂਰ ਮੂੰਗਫਲੀ ਖਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਲੰਗੜਾਪਣ

ਮੱਧ-ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਕੁਝ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਕੇਸਰੀ ਦਾਲ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਥੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਪੰਗੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਲੈਥੋਰਿਜਮ (lathyrism) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫੌਹੜੀਆਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਝਟਕੇ ਮਾਰ ਕੇ ਚਲਦੇ ਵੇਖ ਕੇ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੇਸਰੀ ਦਾਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਿਉਣ ਤੇ ਬਾਅਦ ਸੁਕਾ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਲੈਥੋਰਿਜ਼ਮ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਨਸਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਚਿਤ ਇਹੀ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਤੇ ਸਥਾਈ ਰੋਗ ਦੀ ਜਨਨੀ, ਕੇਸਰੀ ਦਾਲ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾ ਕੇ ਉਸਦੀ ਥਾ ਹੋਰ ਦਾਲਾਂ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਫੁੱਲੀ ਹੋਈ ਗਰਦਨ (ਗਿੱਲ੍ਹੜ)

ਹਿਮਾਲੀਆ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿਸਿਆਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਪਹਾੜੀ ਇਲਾਕੇ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਪਰਿਣਾਮ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਦਨ ਵਿਚਲੀਆਂ ਗਿਲ੍ਹਟੀਆਂ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵੀ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਉਭਰ ਆਉਂਦੀਆ ਹਨ। ਇਹ ਕਰੂਪ ਰੋਗ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਦੁੱਧ ਪੀਦੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਇਸ ਤੋਂ ਨਹੀ ਬਚ ਸਕਦੇ। ਜਿਸ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਲੋਕ ਗਿੱਲ੍ਹੜ ਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹਨ ਉਥੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਪਾਹਜ ਵੱਡੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਗੂੰਗੇ ਅਤੇ ਬਹਿਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਧਾਰਣ ਲੂਣ ਦੇ 10,000 ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਆਇਓਡੇਟ ਦਾ ਇਕ ਭਾਗ ਇਸ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗ ਦੇ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਆਇਓਡੀਨ ਭਰਪੂਰ ਲੂਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਕੁਝ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਖੋੜਾਂ

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ੈਦੀ ਵਿਚ ਫਲੋਰੀਨ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਪਰਲੀ ਸਖ਼ਤ ਪਰਤ ਨੂੰ ਅਨੈਮਲ (enamel) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਇਸਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਸ ਲੱਖ ਇਕਾਈ ਵਿਚ 2 ਇਕਾਈ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਂਧਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਖੋੜਾਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ

ਧੱਬੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਫਲੋਰੋਸਿਸ (fluorosis) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚੀ ਹੁੰਦੀ। ਚਟਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਖ਼ੂਹ ਵਿਚ ਖੜੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਫਲੋਰੀਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਵਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਹਿਰਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਜੀਬ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਫਲੋਰੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਵੀ ਦੰਦ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਇਕ ਹੋਰ ਢੰਗ ਨਾਲ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਾਗ਼ ਜਾ ਛੇਕ ਹੋ ਕੇ ਦੰਦ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ ਦਾ ਇਕ ਆਮ ਕਾਰਣ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ, ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਠਿਆਈਆਂ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚਲੇ ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਜੰਮ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬਕਟੇਰੀਆ ਪਨ੍ਹਪਣ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਖੋਖਲਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਲਈ ਹਰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅੱਛੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਸੁੰਦਰ ਪ੍ਰਥਾ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੱਥ-ਮੂੰਹ ਧੋਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਦੀ ਥਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਛੁਰੀਆਂ-ਕਾਂਟਿਆਂ ਤੇ ਚਮਚਿਆਂ ਨੇ ਲੈ ਲਈ ਹੈ।

ਨਤੀਜਾ

ਜਿਹਾ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਚੁਕਿਆ ਹੈ ਕਿ ਲਗਭਗ ਹਰੇਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਸੋਕਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਲੱਤਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਕੇ ਮੁੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਕਾਰਣ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਦੀ ਹੈ। ਮਸੂੜੇ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਜਾਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਅਧਿਆਏ ਵਿਚ ਦੱਸੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਭਿਆਨਕਤਾ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

9. ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਰ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕਮੀ ਤੋਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣ ਅੱਠਵੇਂ ਅਧਿਆਏ ਵਿਚ ਦਿਤੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਨਾ ਹੋਵੇ ਬਲਕਿ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਆਸਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੱਕਰ ਇਸਦੀ ਵਧੀਆ ਮਿਸਾਲ ਹੈ। ਪੂਰਵ ਇਤਿਹਾਸ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਰੋਗ ਜਿਵੇਂ ਪੇਟ ਦਾ ਅਲਸਰ, ਦਸਤ, ਵਧੇਰੇ ਭਾਰ ਜਾਂ ਬੁਢਾਪਾ ਹੀ ਕਿਉ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਜਾਂ ਸੋਧ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਲਾਭ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਓ, ਇਸ ਅਧਿਆਏ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ।

ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

1. ਸੂਗਰ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਅਧਿਆਏ 4 ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਸੀ, ਇਹ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਗੁਲੂਕੋਸ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੈਕਰੀਆਜ਼ ਵਿਚ ਬਣਿਆ ਇਕ ਰਸਾਇਣਿਕ ਤੱਤ ਇੰਸੂਲਿਨ (insulin) ਦਾ ਕੰਮ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਚਲਦੇ ਗੁਲੂਕੋਸ਼ਾ ਨੂੰ ਗਲਾਈਕੋਜਨ ਵਿਚ ਬਦਲਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕੱਠਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇੰਸੂਲਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲਾ ਗੁਲੂਕੋਸ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲਾਈਕੋਜਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਗੁਲੂਕੋਸ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰਸਤੇ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਸੁਸਤ ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸਿਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਚਰਬੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
2. ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਦੁਆਰਾ ਇੰਸੂਲਿਨ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਜੋ ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਇੰਸੂਲਿਨ ਨੂੰ ਮੁਕਤ ਕਰਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਗੁਲੂਕੋਸ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇ ਤੇ ਅੰਤਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਾਧਾਰਣ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਆਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਇੰਸੂਲਿਨ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਜੇਕਰ ਇੰਸੂਲਿਨ ਨਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਤਰਲ ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਬਨਾਉਟੀ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਰ ਵਿਚ ਬਣੀ ਚਾਹ, ਕੌਫ਼ੀ ਅਤੇ ਮਿਠਾਈਆਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਕਠਿਨ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਮਹਿਮਾਨ ਬਣ ਕੇ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਹੋਟਲ ਵਿਚ ਬੈਠਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਿਠਾਈਆਂ ਦੇ ਲਾਲਚ ਵਿਚ ਨਾ ਪਵੇ!
4 ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਜਿਸਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਅਨਾਜ ਹੈ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਜੋ ਕਿ ਮੁਖ ਤੌਰ ਤੇ ਦਾਲਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਵਧਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਵਿਚ 5:1 ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਘਟਾ ਕੇ 3:1 ਤੱਕ ਲੈ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਲਈ ਅਧਿਆਏ 7 ਵਿਚ ਦਿਤੀ ਗਈ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅੰਨ ਉਪਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਨਾਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਹੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਪਾਚਣ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਸਨੈਕ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਅੰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
5. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਥਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਾਸ (ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ), ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਆਂਡੇ ਲਗਭਗ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੀ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਲਗਭਗ ਨਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੂੰਗਫਲੀ, ਹੋਰ ਸੁੱਕੇ ਫ਼ਲ, ਨਾਰੀਅਲ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਆਂਜਣਾ, ਫੁਲ ਗੋਭੀ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਆਦਿ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਥਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖ਼ੂਬ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
6. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮੈਦੇ ਵਾਲੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਚੌਲ ਆਦਿ ਅਨਾਜ, ਆਲੂ ਆਦਿ, ਜੜ੍ਹਾਂ, (ਸ਼ੰਕਰਕੰਦੀ, ਕਚਾਲੂ ਅਤੇ ਅਰਬੀ), ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਫਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਕੇਲਾ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਗਾੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ) ਅਤੇ ਚੁਕੰਦਰ, ਮੂਲੀ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖਰਬੂਜਾ, ਪਪੀਤਾ, ਅਨਾਰ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ ਅੱਛਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
7. ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਉਤਮ ਸਾਧਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਿਲਿਆ-ਜੁਲਿਆ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਿਲੇ-ਜੁਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣ ਅਧਿਆਏ 6 ਦੀ ਸਾਰਣੀ 6.7 ਵਿਚ ਦਿਤੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਕਣਕ ਅਤੇ ਰਾਗੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
8. ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਪੇਚੀਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤਕ ਚਰਬੀ

ਦੀ ਛੋਟ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ, ਘਿਉ, ਮੱਖਣ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੋਲੇਸਟਰਾਲ (cholesterol) ਤੱਤ ਦੇ ਕਾਰਣ ਐਥਰੋਸਿਲੇਰੋਸਿਸ (atherosclerosis) ਰੋਗ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਆਂਡਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸ ਵਿਚ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਮੁਰਗੇ ਦੇ ਮਾਸ ਅਤੇ ਤੇਲ ਰਹਿਤ ਮੱਛੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅੱਛੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਉਚ ਦਬਾਅ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲੂਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਉ।

ਪੇਟ ਅਤੇ ਮਿਹਦੇ ਦਾ ਅਲਸਰ (ਫੋੜਾ)

1. ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ ਦੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਅ, ਸਿਗਰਟ ਨੋਸ਼ੀ, ਸ਼ਰਾਬ, ਚਾਹ, ਕੌਫ਼ੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਨਮਕ ਦੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਕਾਰਨ ਪੇਟ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀ ਝਿੱਲੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਨਿਕਲਣ ਤੇ ਜਲਣ ਜਿਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਿਆਗ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਨੋਸ਼ੀ, ਸ਼ਰਾਬ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਕੌਫ਼ੀ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਗਰਮ ਮਸਾਲੇ ਖਾਣੇ। ਨਮਕ ਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੇ ਬਹਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਚਿੱਥ ਕੇ ਖਾਉ।
3. ਤਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ : ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਛੋਲੇ, ਮਟਰ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ, ਅਮਰੂਦ (ਬੀਜ) ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਦੁੱਧ, ਕਰੀਮ ਅਤੇ ਆਂਡੇ ਸਾਰੇ ਖਾਣਯੋਗ ਭੋਜਨ ਹਨ। ਪੇਟ ਵੀ ਖ਼ਾਲੀ ਨਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਏਸਿਡ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਚਰਬੀ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਰਹੇ, ਇਸ ਲਈ ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਜੇਕਰ ਵਧੇਰੇ ਵਜ਼ਨ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇ ਕਾਰਣ ਗਾੜ੍ਹੀ ਚਰਬੀ ਪੇਟ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਸੁੱਕੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਅਲਸਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਓਨੀ ਰਾਹਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਸ਼ੁੱਧ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਛੇਵੇਂ ਅਧਿਆਏ ਵਿਚ ਦਿਤੀ ਗਈ ਸਾਰਣੀ 6.2 ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ, ਨਾਰੀਅਲ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਦੁੱਧ ਦਿਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਬਲੀ ਹੋਈ ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ ਨੂੰ ਚਬਾ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਜੈਮ ਅਤੇ ਜੈਲੀ (jams and jellies) ਆਮ ਕਰਕੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੈਕਟਿਨ (pectin) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਮਕ ਦੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
6. ਦੂਸਰੇ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਹਨ, ਰੋਟੀ, ਡਬਲਰੋਟੀ, ਕੇਲੇ, ਚੀਕੂ ਆਦਿ ਫ਼ਲ,

ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਉਬਾਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਮਾ ਕੀਤਾ ਮਾਸ ਅਤੇ ਮੱਛੀ।

7. ਭਿਅੰਕਰ ਅਲਸਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਦੁੱਧ, ਕਰੀਮ ਅਤੇ ਆਂਡਿਆਂ ਦੇ ਤਰਲ ਵਿਅੰਜਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਠੋਸ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ।

8. ਕਦੀ ਕਦੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜਲਣ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਹਲਕੀ ਏਸਿਡ ਵਿਰੋਧੀ ਅਲਮੀਨੀਅਮ ਜਾਂ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਹਾਈਡਰਾਕਸਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਰੀਬ ਇਕ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਦਾ (acidity) ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦਸਤ

1. ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਲਾਗ ਰੋਗ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪਤਲੇ ਦਸਤ ਆਉਣ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਾਗ ਦੇ ਕਾਰਣ ਬਕਟੀਰੀਆ, ਟੀ.ਬੀ. ਜਰਮ, ਹੁਕਬਰਮ, ਚਮੂਣੇ (tape worms) ਆਦਿ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਦੇ ਕਾਰਣ ਵੀ ਦਸਤ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।
2. ਜੇ ਲਾਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਪਤਾ ਟੱਟੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਉਚਿਤ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਦਸਤ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਇੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਛੋਟੀ ਅੰਤੜੀ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰਾ ਲਗਾਤਾਰ ਦਸਤ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
4. ਰੇਸ਼ਿਆ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਨਾ ਲਉ, ਪਰੰਤੂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਗੜਬੜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
5. ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਮੱਖਣ, ਲੱਸੀ, ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਚਰਬੀ, ਤੇਲ, ਸ਼ੱਕਰ, ਗੁੜ, ਸਾਬੂਦਾਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਖਾਧ-ਪਦਾਰਥ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਦਿਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਹਨ : ਚੌਲ, ਸੂਜੀ, ਮੈਦਾ, ਦਾਲ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਪੇਠਾ ਅਤੇ ਕੱਦੂ, ਖੀਰਾ, ਕੱਕੜੀ, ਕੇਲਾ, ਸੇਬ ਅਤੇ ਪਪੀਤਾ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਲੱਸੀ, ਕਾਂਜੀ ਆਦਿ ਦੇ ਨਾਲ ਸੂਪ, ਜੂਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦਿਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪਚਣ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

6. ਵਾਰ ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣਾ ਇਕੋ ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਖਾਣ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
7. ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲ ਕੇ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
8. ਲਾਲ, ਹਰੀ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਰਾਈ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਆਦਿ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਮੇਥੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਅੰਕੁਰਿਤ ਕਰਕੇ ਜਿਸਦਾ ਕੌੜਾਪਨ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਅਧਿਆਏ 7 ਦੇਖੋ) ਇਕ ਚਮਚ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਇਸ ਨਾਲ ਅੰਤੜੀ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਲੋਹਾ-ਤੱਤ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਸਤ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੋਹਾ ਤੱਤ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਹਨ : ਉਬਾਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਨਾਰ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਅਤੇ ਪੀਸ ਕੇ ਦੇਣਾ ਵੀ ਅੱਛਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵੀ ਪੇਟ ਦੇ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਸਤ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ।

9.8 ਮੁਟਾਪਾ

1. ਮੋਟਾ ਕਿਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਉਤਰ ਦੇਣਾ ਕਠਿਨ ਹੈ, ਪਰ ਇਕ ਖਾਦੇ ਪੀਂਦੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਬਾਲਗ ਦੇ ਕੱਦ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰਣੀ 9.1 ਵਿਚ ਵਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਕ 168 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੇ ਕੱਦ ਵਾਲੇ ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਜੇਕਰ ਸਾਰਿਣੀ ਵਿਚ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਆਮ ਵਜ਼ਨ ਤੋਂ 12 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਆਦਮੀ ਮੋਟਾ ਹੈ। ਇਕ 155 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਲੰਬੀ ਔਰਤ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਜੇਕਰ ਆਮ ਤੋਂ 20 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
2. ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਮੋਟਾ ਤਦ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮੁਟਾਪੇ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕੁਝ ਕਾਰਣ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਕੱਦ ਅਤੇ ਭਾਰ, ਭਾਵਆਤਮਿਕ ਬਨਾਵਟ (emotional make-up) ਅਤੇ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਆਦਿ। ਮੋਟੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੀ ਸੰਤਾਨ ਵੀ ਅਕਸਰ ਮੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਸਮੁਖ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨਚਿਤ ਲੋਕ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਾਫ਼ੀ ਮੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਗਿਲਟੀ (thyroid) ਜਾਂ ਪਿਚੂਏਟਰੀ ਗਿਲਟੀ ਠੀਕ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖ ਕੇ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਠੀਕ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਰੀਬਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਮੋਟੇ ਦੇਖੇ ਹਨ?
3. ਇਕਦਮ ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ 2-3 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਿਚੋਂ 500 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਕਟੌਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
4. ਇਸਦੇ ਲਈ ਕੈਲੋਰੀ ਭਰਪੂਰ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ, ਮਨ੍ਹਾ ਹਨ, ਪਰ ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੱਛੀ, ਮੁਰਗੇ

ਸਾਰਿਣੀ 9.1

ਭਾਰਤੀ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਕੱਦ ਭਾਰ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ

ਆਦਮੀ

ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਉਮਰ

ਕੱਦ (ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ)	20	35	50
	ਵਜ਼ਨ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ		
148	42.7	47.6	50.9
153	45.4	50.4	53.5
158	48.6	53.5	56.3
163	51.1	56.3	59.4
168	54.0	60.1	63.7
173	58.1	64.0	68.3
178	61.9	68.5	72.4
183	66.0	73.3	77.8

ਔਰਤਾਂ

ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਉਮਰ

ਕੱਦ (ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ)	20	35	50
	ਵਜ਼ਨ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ		
148	38.6	44.0	47.1
150	40.3	44.8	47.7
153	41.9	46.6	49.5
155	42.8	47.7	50.1
158	44.9	49.5	52.1
160	46.0	50.6	53.0
163	47.3	52.1	54.9
165	49.1	54.1	57.3
168	50.0	55.6	59.0

ਦਾ ਮਾਸ ਅਤੇ ਸਪਰੇਟਾ ਦੁੱਧ ਵਰਗੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਹੋ ਸਕੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਅਨੇਕਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਭਰਨ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਲ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਭੁੰਨ ਕੇ ਅਤੇ ਉਬਾਲ ਕੇ ਜਿੰਨਾ ਚਾਹੋ

ਵਰਤੋ ਪਰ ਰਿੰਨ ਕੇ ਨਾ ਖਾਓ। ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਸੂਖ਼ਮ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

5. ਵਰਜਿਸ਼ ਅੱਛੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਇਸ ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਜਿੰਨੀ ਊਰਜਾ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਕੇਲੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੇਲਾ ਨਾ ਖਾਣਾ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੈ।
6. ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਖਰਚ ਹੋ ਗਏ ਤੰਤੂਆਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਭਾਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕਮੀ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਪਰੰਤੂ ਨਿਰੰਤਰ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਲਗ ਜਾਣ, ਲਾਭ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੁਖ਼ਾਰ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਮਗਰੋਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ

1. ਬੁਖ਼ਾਰ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਣ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਫਿਰ ਵੀ ਤਬਾਹ ਹੋਏ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉੱਚ-ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੈਲੋਰੀ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 60 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ 1800 ਕੈਲੋਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਮੱਛੀ, ਮਾਸ, ਆਂਡੇ, ਦਹੀਂ, ਲੱਸੀ, ਸੁੱਕੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਾਊਡਰ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਗਾੜ੍ਹੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
3. ਬੁਖ਼ਾਰ ਦੇ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਦੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤਲੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਭਰਪੂਰ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਕਵਾਨ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਅੰਕੁਰਿਤ ਕਰਕੇ ਦਿਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਸਤ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਦਿਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।
4. ਛੇਵੇਂ ਅਧਿਆਏ ਦੀ ਸਾਰਿਣੀ 6.7 ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਿਲੇ ਜੁਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦੇਣ ਨਾਲ ਲੋੜੀਂਦਾ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਲੇ ਹੋਏ ਚਰਬੀ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਮਿੱਠੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਭਾਫ਼ ਜਾਂ ਤੰਦੂਰ ਆਦਿ ਵਿਚ ਪੱਕੇ ਖਾਣੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੱਛੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
5. ਚੋਖੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ (ਪਾਣੀ, ਲੱਸੀ, ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਚਾਹ) ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਚੀਨੀ ਨਹੀਂ ਪਾਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਖ਼ੁਰਾਕ

1. ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 60 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਤਿਹਾਈ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕਦਮ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਪਰ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2. ਘੱਟ ਭਾਰ ਹੋਣ ਲਾਲ ਹੱਡੀਆਂ 'ਤੇ ਭਾਰ ਘੱਟ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਡਿੱਗ ਪਵੇ ਤਾਂ ਚੋਟ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।
3. ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੰਦ ਨਾ ਰਹਿਣ, ਇਸ ਲਈ ਨਰਮ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਗੜਬੜ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕ਼ਬਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਠਿਨਾਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਦੇ ਵੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
4. ਕਣਕ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਵਰਗੇ ਅਨਾਜ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾ ਕੇ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਦਾਲਾਂ ਨਾਲ ਜੇਕਰ ਪੇਟ ਵਿਚ ਗੈਸ ਬਣੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਉ। ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੇਸ਼ੇ ਭਰਪੂਰ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਦਸਤ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਦਰਸਾਏ ਗਏ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਥ ਲਉ। ਆਂਡੇ ਨਰਮ ਬਣਾ ਕੇ ਖਾਉ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਉ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਸ ਪੀਓ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਲਣ ਦੀ ਥਾਂ ਪਕਾ ਕੇ ਖਾਓ। ਭਾਵੇਂ ਮਿਠਾਈਆਂ ਲਈ ਮਨ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
5. ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਭੋਜਨ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਹੋਵੇ ਇਸ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਥਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਅੱਧਾ ਸਨੈਕ (Snack) ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

10. ਗੰਦਗੀ, ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਲਾਗ

ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਕਦੀ ਕਦੀ ਬਹੁਤ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੀ ਕਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ। ਭਾਵੇਂ ਭੋਜਨ ਜਿੰਨਾ ਮਰਜ਼ੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੋਵੇ ਪਰ ਜੇਕਰ ਉਹ ਬਾਸੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਪੀਣ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ, ਮਲ-ਮੂਤਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤਬਦੀਲੀ

ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰੇ ਫਲ ਪੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਂਡੇ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਇਨਜ਼ਾਇਮ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਹ ਪਹਿਲੇ ਪੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਇਨਜਾਈਮ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਬਨਸਪਤੀ ਜੀਵਾਣੂਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਖਮੀਰ ਅਤੇ ਉੱਲੀ – ਅਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੇ ਵੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਦਹੀਂ, ਜੋ ਕਿ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਜੰਮਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਇਡਲੀ, ਡੋਸਾ ਅਤੇ ਖਮਾਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲਾਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਿਚ ਖਮੀਰ ਲਿਆਉਣਾ, ਜੋ ਕਿ ਸਮਗਰੀ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਛਮੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡਬਲਰੋਟੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਆਟੇ ਵਿਚ ਸਿਰਕਾ ਮਿਲਾ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਡਬਲਰੋਟੀ ਫੂਲ ਕੇ ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਉੱਲੀ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਭਲੀ ਭਾਂਤ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਚਮੜੇ ਦੀਆਂ ਜੁਤੀਆਂ ਗਿੱਲੇ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਹਰੇ ਜਾਂ ਪੀਲੇ ਜਿਹੇ ਦਾਗ਼ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਾ ਹੋਣ ਪਰ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੇ ਜੰਮੀ ਉੱਲੀ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। ਪੱਛਮੀ ਪਨੀਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ, ਗਾਰਗੋਂਜੋਲਾ ਜਾਂ ਸਿਟਲਟਨ (gorgon zola or stilton) ਤੇ ਹਰੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਉੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਪਨੀਰ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੁਗੰਧ ਆਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਪੈਨਸਲੀਨ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਉੱਲੀ ਤੋਂ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਫੈਕਟਰੀ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਉਚਿਤ ਥਾ ਤੇ ਉੱਲੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਸ ਉਤੋਂ ਪੈਨਸਲੀਨ ਇਕੱਤਰ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉੱਲੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ

ਇਸ ਤੋਂ ਇਕਦਮ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਅਸੰਭਵ ਜਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਉੱਲੀ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਉੱਲੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਉਪਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਇਨਜ਼ਾਇਮ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਖਮੀਰ ਅਤੇ ਉੱਲੀ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾ, ਨਮੀ ਅਤੇ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਾਪਮਾਨ (ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 37° ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਦੇ ਲਗਭਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਧਣਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਬਰੀਕ ਕੀਟਾਣੂ ਮਾਰੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਉਬਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭੁੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੰਦੂਰ ਵਿਚ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਡੱਬਿਆਂ ਅਤੇ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿਚ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੀਕ ਖ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਨਜ਼ਾਇਮ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਗਤੀਹੀਣ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਸੁਕਾ ਕੇ ਉਸਦੀ ਨਮੀ ਘੱਟ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਭੁੰਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਜੀ ਨੂੰ ਭੁੰਨਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਇਸ ਮੰਤਵ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੂਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰਕਾ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਸਾਲੇ (ਲੂਣ ਮਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਅਚਾਰ ਪਾਉਣਾ ਇਸ ਨਿਯਮ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਗੁੜ ਦੀ ਚਾਸ਼ਣੀ (ਮੁਰੱਬੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ) ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਰਖਣਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਤੀਕ ਉਹ ਖ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਤਾਪ ਵਿਚ ਇਨਜ਼ਾਇਮ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਜੀਵਾਣੂ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਰਦੀ ਵਿਚ ਉਹ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਫਰਿਜ਼ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਫ਼ਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕਾਫ਼ੀ ਦਿਨ ਤੀਕ ਖ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਮਾਸ ਦੇ ਲਈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ, ਸਿਫ਼ਰ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਜੀਵਾਣੂ ਅਤੇ ਇਨਜ਼ਾਇਮ ਫਿਰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਖ਼ੁਰਾਕ ਰਾਹੀਂ ਨੁਕਸਾਨ

ਕੁਝ ਸੂਖਮ ਕੀਟਾਣੂ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਨੂੰ 'ਸਟੈਫੀਲੋਕੋਕਸ ਔਰੀਅਮ' (staphylococcus aureus) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੰਦੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਥੁੱਕਣ ਨਾਲ ਇਹ ਕੀਟਾਣੂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਤੱਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਟਾਕਸਿਨ (toxin) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬੁੱਢਿਆਂ ਲਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾ ਹੀ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਟਾਕਸਿਨ ਬਹੁਤ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਟਾਕਸਿਨ ਇੰਨੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ (Botulism) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਗਏ ਡੱਬਿਆਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਡੱਬਾਂ ਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਸ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਉਬਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮਰ ਜਾਣ!

ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉੱਲੀ ਉਗ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ - ਅਸਪਰਜਿੱਲਮ ਫਲੇਵਸ (Aspergillus flavus) ਜੋ ਕਿ ਅਨਾਜ, ਤਿਲ ਆਦਿ ਤੇ ਉੱਗ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਟਾਕਸਿਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਤੱਕ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੂੰਗਫਲੀ, ਬਦਾਮ ਅਤੇ ਅਖਰੋਟ ਆਦਿ ਜੋ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਸੁਗੜੇ ਹੋਏ, ਰੰਗਹੀਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੀ ਨਾ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਉਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਲਾਗ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਰੋਗ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਲਾਗ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਛੂਆਛੂਤ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਵੀ ਹਨ। ਟਾਈਫਾਈਡ, ਮਰੋੜ, ਹੈਜ਼ਾ ਅਤੇ ਟੀ.ਬੀ. ਜੋ ਕਿ ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਜਰਮ (ਕੀਟਾਣੂ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਭੋਜਨ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਲ ਮੂਤਰ 'ਤੇ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਕਰੋਚ (ਟੱਟੀ ਦੇ ਕੀੜੇ), ਚੂਹੇ ਅਤੇ ਮੱਖੀਆਂ ਵੀ ਰੋਗ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਕੂੜੇ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਵਿਚਲੀ ਗੰਦਗੀ 'ਤੇ ਵੀ ਪਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟਿਕਾਣੇ ਲਗਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੇਖ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਖਾਣੇ-ਪੀਣੇ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿਚ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਅਚਾਰ ਪਾਉਣਾ, ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਕਾਉਣਾ ਆਦਿ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਹੋਰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕੀੜੇ ਮਿਲ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਅਮਲ ਸਾਡੇ ਇਥੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਪਸ਼ਟ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਪਯੋਗਿਤਾ ਬਾਰੇ ਹੀ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ।

16 ਦੁੱਧ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਅਸੀਂ

ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਪਸ਼ੂ (ਗਾਂ ਜਾਂ ਮੱਝ) ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਥਣਾਂ ਵਿਚ ਪਾਕ ਪਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣ ਨਾਲ ਉਸ ਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਚਿਪਕ ਗਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਕੀਟਾਣੂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਚੋਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਵਾਲੇ ਵਰਤਨ ਵੀ ਗੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਇਥੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣ ਦੀ ਰਸਮ ਬਹੁਤ ਅੱਛੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਰ ਤਕ ਖ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਬਾਲਿਆ ਦੁੱਧ, ਤਾਂ ਕਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸ਼ੱਕ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਉਬਾਲ ਲੈਣਾ ਉਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਤਲਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁੱਕੇ ਪਾਊਡਰ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਉਬਾਲ ਲਉ। ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਛੈਨਾ (Chhana) ਆਦਿ ਦੇ ਲਈ ਭਾਵੇਂ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਪਰ ਵਿਕਰੀ ਦੇ ਲਈ ਖੁੱਲੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਰਖਿਆ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਉਸ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਟਾਕਸਿਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਾਣੀ

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਸੱਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਨੂੰ ਹੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪੀਣ ਦਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਲੋਕ ਨਦੀ, ਨਹਿਰ, ਤਲਾਅ, ਖੂਹ, ਛੱਪੜ ਆਦਿ ਕਿਤੋਂ ਵੀ ਮਿਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਲੋਕ (ਰੋਗੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ) ਨਹਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਮਲ-ਤਿਆਗ ਦੇ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦਾ ਕੰਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਟਾਈਫਾਈਡ, ਡਿਪਥੇਰੀਆ ਅਤੇ ਹੈਜ਼ਾ ਆਦਿ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਨ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਉਂਝ ਵੀ ਸ਼ੁਧ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਉੱਚੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਡੂੰਘੇ ਖੂਹ ਤਾਂ ਉਪਲੱਬਧ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਘਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਇਸਦਾ ਇਕ ਅਸਾਨ ਉਤਰ ਹੈ, ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੱਚੀਆਂ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਦੇ ਲਈ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਲਈ, ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਮਿਲਾਉਣ ਦੇ ਲਈ, ਲੱਸੀ ਜਾਂ ਚੱਟਣੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਲੂਣ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਪਰਮੈਗਨੇਟ (ਲਾਲ ਦਵਾਈ) ਜਾਂ ਫਟਕੜੀ ਪਾ ਦਿਉ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਕੀਟਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਹਨ।

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁਣਨਾ। ਦੋ ਘੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਰਖ ਦਿਉ। ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਘੜੇ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾ ਕੱਚੇ ਕੋਲੇ ਪਾਉ ਅਤੇ ਉਸ ਉਪਰ ਸਾਫ਼ ਰੇਤਾ ਦੀ ਪਰਤ ਵਿਛਾ ਦਿਉ। ਫਿਰ ਉਸ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਪਾ ਦਿਉ। ਉਪਰਲੇ ਘੜੇ ਵਿਚੋਂ ਪੁਣ ਕੇ ਹੇਠਲੇ ਘੜੇ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪੀ

ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਭਰ ਕੇ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਨਿਰਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵੀ, ਜਿਥੇ ਕਿ ਸ਼ੁੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ, ਘਰ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾ ਜੋ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਸੋਡਾ ਵਾਟਰ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਕੌਫੀ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਮਲ-ਮੂਤਰ

ਪਾਣੀ ਦੇ ਗੰਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਸੰਬੰਧ ਉਸ ਵਿਚ ਮਲ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਰੋੜ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਹੁਕਬਰਮ ਹੋਣ ਤਾ ਉਸ ਰੋਗ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਟੱਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਟੱਟੀ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਜਲ-ਸ਼ਰੋਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰੋਗ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਬਾਰਸ਼ ਦੇ ਪਾਣੀ, ਮਨੁੱਖ ਜਾਂ ਪਸ਼ੂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਾਣੀ ਤੀਕ ਪੁਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੋਗ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਤੱਕ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਮੱਖੀਆਂ ਚੂਹਿਆਂ ਅਤੇ ਪੰਛੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆ ਅਕਸਰ ਧੂੜ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਘਰ ਵਿਚ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਬਰਤਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਕੀਟਾਣੂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਕਿ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਉਥੇ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਰੰਤੂ ਹੋਰਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਤਾਂ ਉਚਿਤ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਗਹਿਰੇ ਟੋਏ ਵਾਲੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਟੱਟੀ, ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਟੱਟੀ ਜਾਣ ਦੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਵੇ। ਟੱਟੀਆਂ ਆਦਿ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਲੋਕ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਹੀ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅਸੀਂ ਇਤਨਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਰਸੋਈ ਦੇ ਲਈ ਜਿਥੋਂ ਪਾਣੀ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਟੱਟੀ ਲਈ ਬੈਠਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇ ਜੇਕਰ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਅਬਾਦੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਰੋਗ ਫੈਲਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਸੁਆਹ ਜਾਂ ਰੇਤ ਨਾਲ ਟੱਟੀ ਢੱਕ ਦਿਉ, ਅਜਿਹਾ ਤਾਂ ਕੁੱਤੇ ਬਿੱਲੀਆਂ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਗੋਬਰ ਗੈਸ ਪਲਾਂਟ ਵਿਚ ਗੋਹੇ ਨੂੰ ਬਾਲ ਕੇ ਈਂਧਨ, ਰੌਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਖਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੋਹੇ ਦੀ ਥਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਟੱਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੋਬਰ ਗੈਸ ਪਲਾਂਟ ਤੱਕ ਇਹ ਟੱਟੀਆਂ ਗੁਪਤ ਪਾਈਪਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪਹੁੰਚਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸੁਧਾਰੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕਿਆਂ, ਬਚੇ-ਖੁਚੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਕਚਰੇ ਦੀ ਤਾਕ ਵਿਚ, ਮੱਖੀਆਂ, ਕਾਕਰੋਚ ਅਤੇ ਚੂਹੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਦੇ ਲਈ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮੱਖੀਆਂ ਗੰਦੇ ਥਾਂ ਤੇ ਆਂਡੇ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਗ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਛੱਡ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕਾਕਰੋਚ ਰਸੋਈ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ, ਕੂੜੇ ਵਿਚ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਤੇ ਭੱਜੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਸਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰੋੜਾਂ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਛੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚੂਹੇ ਨਾ ਸਿਰਫ ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਬਲਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਕੂੜਾ-ਕਚਰਾ ਘਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਗਰ ਪਾਲਿਕਾ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਕੂੜਾਦਾਨ ਵਿਚ ਸੁਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਬਣੀ ਹੋਈ ਸਬਜ਼ੀ ਆਦਿ ਮੱਝਾਂ ਅਤੇ ਮੁਰਗੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁਆਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਗਹਿਰੇ ਟੋਏ ਵਿਚ ਦੱਬੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਆਪ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ

ਟੱਟੀ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਫ਼ਾਈ ਤਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਹੀ ਪਰ ਹੋਰ ਵੀ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਜਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਕੀਟਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਗੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਛੂੰਹੇ ਗਏ ਪੈਸਿਆਂ, ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਰੇਲਿੰਗ, ਮੇਜ਼-ਕੁਰਸੀ, ਕੱਪ, ਚਮਚ, ਬਸ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ ਚਿੰਬੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦਾ ਰਿਵਾਜ਼ ਬਚਾਅ ਦਾ ਉਤਮ ਉਪਾਅ ਹੈ। ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਰੋਗ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਹਵਾ ਵਿਚ ਉੱਡ ਕੇ ਨਾਲ ਬੈਠੇ, ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਾਡੇ ਪੈਰ ਵੀ ਗੰਦੇ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਚੱਪਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ ਨਹਾ ਕੇ ਕਪੜੇ ਬਦਲਣਾ ਅਤੇ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਸੁਕਾਉਣਾ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਉਪਯੋਗੀ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਲਾਗ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਵਜਨਿਕ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਹੋਟਲ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਦਫ਼ਤਰ ਦੀ ਕੈਂਟੀਨ ਜਾਂ ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਰਤਨ

ਚਮਕਦੇ ਗਲਾਸਾਂ, ਕਟੋਰੀਆਂ, ਕੜਾਹੀਆਂ ਅਤੇ ਥਾਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸਜੀ ਸਜਾਈ ਰਸੋਈ ਸਾਡੇ ਇਥੇ ਆਮ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਚਮਕ ਦਮਕ ਨਕਲੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਰਤਨ ਰਗੜਨ ਲਈ ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ ਮਿੱਟੀ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਲਾਗ ਰੋਗ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਰੋਗ-ਗ੍ਰਸਤ ਮਨੁੱਖ ਜਾਂ ਪਸ਼ੂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਮਿੱਟੀ ਲੈ ਕੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਭਰ ਲਉ। ਲਕੜੀ ਜਾਂ ਕੱਚੇ ਕੋਲੇ ਦੀ ਸੁਆਹ ਜਾਂ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਇੱਟ ਵੀ ਬਰਤਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਯੋਗ ਅਤੇ ਹਾਨੀ ਰਹਿਤ ਸਮਗਰੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜੇਕਰ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਗੰਦੇ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀਤਾ ਕਰਾਇਆ ਖੂਹ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਲੇਟਾਂ, ਪਿਆਲੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਤੇਜ਼ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਸੁਕਾਉਣਾ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਉਤਮ ਵਿਧੀ ਹੈ।

ਸਿੰਘ ਬ੍ਰਦਰਜ਼, ਭੋਗਲ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਤੋਂ ਲੇਜ਼ਰ ਟਾਈਪਸੈਟਿੰਗ ਹੋ ਕੇ ਨਿਊ ਪ੍ਰਿੰਟ ਇੰਡੀਆ, ਸਾਹਿਬਾਬਾਦ ਵਿਚ ਛਪੀ।

मुद्रक · न्यू प्रिंट इंडिया प्रा० लि०, 8/4B उद्योगिक क्षेत्र, साहिबाबाद-201010, गाजियाबाद, उ० प्र० ।